રોજિંદો આયુર્વેદ

શાંતન



આયુ પ્રકાશન

આયુ પ્રકાશન–પુસ્તક બીજું

રોજિંદો આયુર્વેદ

શોભન

આયુ પ્રકાશન
સ્પેક્ટ્રમ–સર્વોદય, બીજો માળ,
રિલીફ સિનેમા અને જી. પી. ઓ. વચ્ચે
સલાપસ માર્ગ, અમદાવાદ–૩૮૦૦૦૧

આયુર્વેદને
સમજપૂર્વક સ્વીકારીને
વિવેકપૂર્વક ચાહનારા
આયુર્વેદના લેખક-સંપાદક–ચિકિત્સક
સ્નેહી વૈદ્યમિત્ર શ્રી પ્રો. હિતેશ ભૂપતાણીને

સપ્રેમ.

—શોભન

શ્રી 'શોભન' નું આયુર્વેદીય સાહિત્ય

૧.	તુલસી	(સુધારેલી બીજી આવૃત્તિ)	૦–૫૦
૨.	ત્રિફલા	(બીજી આવૃત્તિ)	૧–૦૦
૩.	ઊઠો ! આયુર્વેદને અપનાવો	(પરિચય પુસ્તિકા)	૧–૦૦
૪.	દ્રાક્ષ	(પરિચય પુસ્તિકા)	૧–૦૦
૫.	શૂલ	(પરિચય પુસ્તિકા)	૧–૦૦
૬.	શિરઃશૂલ	(પૉકેટ બુક)	૧–૫૦
૭.	આયુર્વેદ અનિવાર્ય છે	(પૉકેટ બુક)	૨–૦૦
૮.	કાકડા	(પૉકેટ બુક)	૨–૦૦
૯.	તમે જ તમારા વૈદ્ય	(૪૨ ઉપયોગી ચૂર્ણો)	૨–૫૦
૧૦.	ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર	(બીજી આવૃત્તિ)	૩–૦૦
૧૧.	પુનઃ આયુર્વેદ પ્રતિ	(આંતરરાષ્ટ્રિય આવકાર)	૩–૦૦
૧૨.	ઇમર્જન્સી બૉક્સ	(તાત્કાલિક સારવાર પેટી)	૪–૦૦
૧૩.	રોજિંદા રોગો	(એકસો રોગોની સારવાર)	૪–૦૦
૧૪.	આયુર્વેદ હવે ઘરઘરમાં	(કિશોરો માટે ખાસ)	૪–૫૦
૧૫.	આયુર્વેદની પુનઃપ્રતિષ્ઠા	(આયુર્વેદીય લેખો)	૪–૫૦
૧૬.	આમળાં	(બીજી આવૃત્તિ)	૪–૫૦
૧૭.	આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી	(એકસો એકાવન પ્રશ્નો)	૫–૦૦
૧૮.	સૌએ સમજવા જેવું	(ઉપયોગી મનનીય લેખો)	૬–૦૦
૧૯.	આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	(પાકું પૂંઠું)	૬–૫૦
૨૦.	નિત્ય નીરોગી	(ઉપયોગી આહારવિષયક લેખો)	૭–૦૦
૨૧.	રોજિંદો આયુર્વેદ	(પાંચમી આવૃત્તિ)	૭–૫૦
૨૨.	આપણાં ઇમર્જન્સી ઔષધો	(બીજી આવૃત્તિ)	૮–૦૦
૨૩.	આરોગ્ય આપણા સૌનું	(ત્રણ ભાગમાં–સેટ)	૧૦–૦૦
૨૪.	દિવ્ય ઔષધિ	(ત્રણ ભાગમાં–સેટ)	૧૫–૦૦
૨૫.	અનુભવનું અમૃત	(બે ભાગમાં–સેટ)	૧૮–૦૦

આયુ પ્રકાશન : સ્પેક્ટ્રમ : અમદાવાદ-૧

સાજા કે માંદા સૌ કોઈનો સાથી

'આયુર્વેદ અધ્યયન મંડળ'ના ઉપક્રમે ચાર્ટ્સ પ્રદર્શનના અનુસંધાનમાં આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રગટ થયેલી અને કશા જ પ્રચાર વિના પુષ્કળ લોકચાહના સાથે એકાદ–બે વર્ષમાં જ અપ્રાપ્ય બની ગયેલી ! તે પછી તો તેની માંગ લગભગ દશ વર્ષ સુધી સતત થતી જ રહી. અ. સૌ. ઈન્દુમતી બહેન શર્માએ તો તેના માટે ફંડ ઉઘરાવીને પણ વહેલી તકે પ્રગટ કરવાની તેમની પ્રબળ ઇચ્છા વ્યક્ત કરેલી ! શ્રી રમેશભાઈ સોની વગેરે શ્રી ગીતાભારતી અને શ્રી અરવિંદ સત્સંગ વર્તુલે તો તેની છેલ્લામાં છેલ્લી પ્રત મેળવી, લેખક –પ્રકાશક વગેરેની શોધ કરવા છતાં ન મળતાં છેવટે મિત્રોમાંથી ભંડોળ એકઠું કરી, અલ્પ કિંમતે અનેક આયુર્વેદ પ્રેમી લોકો સુધી પહોંચાડવા બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ કરેલી ! અને મને મળેલા ત્યારે કહેલું કે 'આવું ઉપયોગી પુસ્તક આટલાં વરસ તમે પ્રગટ ન કર્યું તે તો રાષ્ટ્રિય ગુનો ગણાય !'

આ જ અરસામાં તેમની ઘણા વરસની માંગ પ્રમાણે સસ્તું સાહિત્ય માટે શ્રી ત્રિભુવનભાઈ ઠક્કરે આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાની ઇચ્છા બતાવી અને પુષ્કળ પરિવર્તન સાથે તેની ત્રીજી પ્રતિસંસ્કૃત આવૃત્તિ ૧૯૬૮ના અંતમાં પ્રગટ થયેલા. એક વર્ષ અપ્રાપ્ય આ પુસ્તકની વિદ્યાર્થીઓ તરફથી સતત અનિવાર્ય માંગના કારણે સુધારા–વધારા સાથે 'આયુ–પ્રકાશન' દ્વારા તે પછી તેની ચોથી આવૃત્તિ પ્રગટ થયેલી.

છેલ્લાં વર્ષોમાં લોકપ્રિય થવામાં આ પુસ્તક મોખરાનું" સ્થાન લઈ શકયુ છે તેમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી લાગતી,

કારણ કે, લોકાયુર્વેદનું સાદું, સરળ, નિર્દોષ લગભગ સંપૂર્ણ જ્ઞાન તેમાં પીરસવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ ગ્રામ વૈદ્યો અને નઈ તાલિમ સંસ્થાઓના છાત્રો તેનો હવે તો બહોળા પ્રમાણમાં અભ્યાસક્રમમાં આધાર લેતા થયા છે.

આ 'રોજિંદો આયુર્વેદ' પુસ્તકના આધારે ગુજરાત આયુર્વેદ ભવન–અમદાવાદમાં નિત્ય–પ્રદર્શન રૂપે રખાયેલા સચિત્ર અને આકર્ષક અઢીસો ચાર્ટ્સ તૈયાર થયેલા. જેના ઉપરથી ભારતભરમાં અદ્વિતીય કહી શકાય તેવો 'સચિત્ર આયુર્વેદ દર્શન'નો પાંચ ભાગમાં સેટ પણ તૈયાર થયો.

સાગરનાં ખારાં જળને મીઠું–મધુરું બનાવી ગાગરમાં ભરવાનો આ પુસ્તકમાં નમ્ર પ્રયાસ છે અને તેને સાચો આવકાર મળેલો જોતાં, એક દિવસ એવો પણ આવશે કે આ લોકાયુર્વેદના જ્ઞાન પ્રતીક સમા સર્વોપયોગી પુસ્તક વિના કોઈ પણ પુસ્તકાલય કે કોઈ પણ ઘર બાકી નહીં રહે. આ પુસ્તક ખરા અર્થમાં સાજા કે માંદા સૌ કોઈનો સાથી બનશે.

પહેલીથી પાંચમી આવૃત્તિ સુધીમાં મને અનેક મુરબ્બીઓ અને મિત્રોના સાથ–સહકાર સાંપડ્યા છે તે સૌનો હું ઋણી છું.

'આયુ ક્લિનિક'
સ્પેક્ટ્રમ-સર્વોદય, બીજે માળ;
રિલીફ સિનેમા પાસે. અમદાવાદ-૧

—શોભન
૧૫-૩-'૭૯

રોજિંદો આયુર્વેદ

૯ રોજિંદા રોગો :

૧

આયુર્વેદ

आयुर्हिताहितं व्याधिर्निदानं शमनं तथा ।
विद्यते यत्र विद्वद्भिः स आयुर्वेद उच्यते ॥

આયુષ્ય માટે હિતકર શું અને અહિતકર શું ? રોગોનાં કારણ અને ઉપાય શા ? એ બધું વિદ્વાનો જે શાસ્ત્ર દ્વારા જાણે છે તેને 'આયુર્વેદ' કહેવામાં આવે છે.

—भावप्रकाश

રાષ્ટ્ર-ચિકિત્સા

આયુર્વેદ જ રાષ્ટ્ર માટે સૌથી વધુ ઉચિત આરોગ્યનું અને ચિકિત્સાનું શાસ્ત્ર છે. કારણ કે–

- તે ભારતીય સંસ્કૃતિનું અભિન્ન અંગ મુખ્ય છે; ઋષિ-મુનિઓનો અમર વારસો છે; આપણા ભગીરથ પુરુષાર્થનું પુનિત પ્રતીક છે.

- તે હજારો વર્ષોના અનુભવથી રચાયેલ છે; હજારો વર્ષો પસાર થયા છતાં તેમાંનું કશું પણ ખોટું ઠરી શક્યું નથી, ઊલટાનું સત્યની કસોટીમાં દિન-પ્રતિદિન વધુને વધુ ઉત્તીર્ણ થતું જાય છે.

- તેનાં મૂળ હજારો વર્ષ પહેલાં નંખાયેલાં છે અને તે તિબેટ, ચીન, બ્રહ્મદેશ, સિલોન, જાવા, સુમાત્રા, અરબસ્તાન, ઈરાન, ઈજિપ્ત અને ગ્રીસ સુધી પણ ફેલાયેલાં છે!

- તે ગામડે-ગામડે, શહેરે-શહેર અને ઘેર-ઘેર; પ્રત્યેક ભારતવાસીની રગેરગમાં વસી ગયેલ છે.

- તેનાં ઔષધો સર્વત્ર મળી શકે તેવાં, સસ્તાં, હિતકર અને નિર્દોષ છે.

- ગુલામીનાં સેંકડો વર્ષ પસાર થવા છતાં, દેશની ૮૨ ટકા જનતા આજે પણ એનું જ શરણુ સ્વીકારી તંદુરસ્તી જાળવે છે, મેળવે છે.

- સ્વસ્થવૃત્ત અને સદ્‌વૃત્ત દ્વારા તે તન કે મનમાં, રોગના એક પણ અંશને દાખલ થવા દેતું નથી અને દાખલ થયેલાને પૂર્વરૂપમાં જ પથ્ય દ્વારા આગળ વધતો અટકાવે છે.

- તે એક રોગને કાઢતાં તેની સાથે સંબંધ ધરાવનાર અનેક રોગોને જડમૂળથી દૂર કરે છે; જૂનામાં જૂના અને દરેક જાતના સાધ્ય રોગોને શોધન, શમન કે પથ્ય દ્વારા બહાર ફેંકી દે છે.

- યુગોથી વારસાગત સંબંધ હોવાથી તેમાં આપેલા ઉપાયો, નિયમો કે ઉપચારો પ્રત્યેક માણસને અનુકૂળ બને તેવા છે.

- તેને અપનાવવાથી માણસ પોતાની જાતે રોગ, તેનાં કારણુ અને ઔષધો વિષે જાણકાર થઈ જાય છે તેમજ તેને નીરોગી રહેવા માટેનો સાચો માર્ગ પણ મળી જાય છે.

- તે માત્ર રોગની ચિકિત્સાનું જ શાસ્ત્ર નથી પણ જીવનના પ્રત્યેક પાસાને સ્પર્શનાર અદ્વિતીય વિજ્ઞાન છે.

○ તે સ્વાવલંબન, સ્વદેશી અને રાષ્ટ્રપ્રેમના તાણા–વાણાથી વણાયેલ છે. અને એ રીતે સાંસ્કૃતિક, આધ્યાત્મિક ધાર્મિક, સામાજિક, આર્થિક અને રાષ્ટ્રિય દૃષ્ટિએ દેશને સૌથી વધુ અનુકૂળ છે.

○ ઓછામાં ઓછા ખર્ચે, ઓછામાં ઓછા સમયે, વધુ વિસ્તારમાં તે આપણી આરોગ્ય–સમસ્યાને હલ કરી શકે તેમ છે.

○ ટૂંકમાં, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રની જે લાયકાત હોવી જોઈએ તે બધી આયુર્વેદમાં છે અને એ રીતે તે આપણી રાષ્ટ્ર–ચિકિત્સા છે.

*

આયુર્વેદ-પરિચય

○ આયુર્વેદ એ આપણું પ્રાચીન મહાન વિજ્ઞાન છે; કારણ કે તેને ઋગ્વેદ અને અથર્વવેદનો ઉપવેદ માનવામાં આવે છે.

○ ચરક, સુશ્રુત, અષ્ટાંગહૃદય, ભાવપ્રકાશ, માધવનિદાન, શાર્ઙ્ગધર એ આયુર્વેદના છ મુખ્ય ગ્રંથો છે. તેમાં ચરકસંહિતા કાયચિકિત્સા (મેડિસીન) અને સુશ્રુત સંહિતા શસ્ત્રચિકિત્સા (સર્જરી) માટે દુનિયાભરમાં અજોડ છે.

○ કાયચિકિત્સા, શલ્યચિકિત્સા, શાલાકય તંત્ર, બાળરોગ, ગ્રહબાધા, વિષતંત્ર, રસાયન અને વાજીકરણતંત્ર એમ આયુર્વેદનાં આઠ અંગ છે. આઠેય અંગમાં આરોગ્ય અને ચિકિત્સાની લગભગ તમામ બાબતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

○ શસ્ત્રક્રિયા, ક્ષારકર્મ, અગ્નિકર્મ, મંત્ર, શોધન (પંચકર્મ), શમન (લંઘન–પાચનાદિ) એમ અનેક પદ્ધતિ આયુર્વેદે રોગશમન માટે યોજેલ છે.

○ વાયુના ૮૦, પિત્તના ૪૦, કફના ૨૦ તેમજ અન્ય આગંતુક વગેરે રોગોના વર્ણનમાં લગભગ તમામ રોગોનો સમાવેશ થયેલો છે. અને ચરક સંહિતા તથા અન્ય નિઘંટુઓમાં સેંકડો વનૌષધિઓના ગુણ આપ્યા છે, જેમાંથી પ્રાયઃ તમામ રોગોનાં ઔષધો પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ છે.

○ 'માનવ-આયુર્વેદ'ના સિદ્ધાંતોને આધારે 'ગજાયુર્વેદ' 'અશ્વાયુર્વેદ' 'અજાયુર્વેદ' વગેરેની પણ રચના કરવામાં આવી છે; જેના કેટલાક ગ્રંથો આજે પણ પ્રાપ્ય છે.

○ આયુર્વેદની અનેક શાખાના અગણિત ગ્રંથો સંસ્કૃતમાં લખાયેલા છે. તેમાંથી નાશ પામતા બચેલા ગ્રંથો સેંકડોની સંખ્યામાં આજે પણ મોજૂદ છે.

○ દુનિયાની તમામ ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ આયુર્વેદમાંથી જન્મેલી છે, નવી જન્મે છે તેના ચિકિત્સા-સિદ્ધાંત પણ આયુર્વેદમાં સમાયેલા છે.

○ ૨૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે બૌદ્ધધર્મના પ્રચાર વખતે આયુર્વેદ પણ દૂર-સુદૂરના દેશોમાં પહોંચ્યો હતો; સાથે સાથે આપણાં ઔષધો, વૈદ્યો, શસ્ત્રો અને ગ્રંથો પણ પહોંચેલા. યુરોપ અને એશિયાખંડના છાત્રો તે વખતે આયુર્વેદ-વિદ્યા મેળવવા તક્ષશિલા વિશ્વવિદ્યાલયમાં આવતાં. ર [illegible]ના દરદીઓ પણ અહીં સારવાર લેવા આવતા.

*

આયુર્વેદનો આદર્શ

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

જે માણસના ત્રણે દોષ (વાત, પિત્ત, કફ); તેર અગ્નિ (જઠરાગ્નિ, પંચભૂતાગ્નિ, સાત ધાત્વગ્નિ); સાત ધાતુઓ (રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર) અને મળ- પુરીષ, મૂત્ર, સ્વેદ વગેરે)ની ક્રિયાઓ સમ હોય તેમજ આત્મા, (દશેય) ઇન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેને જ સ્વસ્થ કહી શકાય.

—सुश्रुतसंहिता

- પ્રત્યેક મનુષ્ય તન-મનથી પૂર્ણ સ્વસ્થ રહી સો વર્ષ જેટલું જીવવો જોઈએ.

- રજોગુણ અને તમોગુણ માનસરોગનું કારણ હોવાથી સત્ત્વગુણને પ્રબળ બનાવવા સદ્વૃત્ત આચરવું જોઈએ.

- દરેક બાબતમાં હીનયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ દુઃખદાયક છે, રોગકર છે, તેથી સમયોગ સાચવવા કે મેળવવા પ્રયત્ન થવો જોઈએ.

- બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિને અવગણીને કરાયેલો પ્રજ્ઞાપરાધ જ આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિનું કારણ બને છે. તેથી તેમ ન થવા દેવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

- જઠરાગ્નિ જ માનવમાત્રનું સાચું બળ છે. તેથી તેનું સતત જતન થવું જોઈએ. 'પોષણવાદ' કરતાં 'પાચનવાદ' ને મહત્ત્વ અપાવું જોઈએ.

- 'ભોગ રોગનું મૂળ છે' તેથી જીભને કે મનને વશ ન થતાં અંતઃકરણ કે જ્ઞાનને વશ થઈ વર્તન કરવું જોઈએ.

- 'રોગો થવા તે આહારવિહારની ભૂલનું પરિણામ છે.' માટે અહાર અને વિહારનું જ્ઞાન છલ્લામાં છેલ્લા માણસ સુધી પણ પહોંચાડવું જોઈએ.

- કુકર્મોનાં કારણે પણ ઘણા રોગ થતા હોય છે, તેથી પ્રત્યેક વ્યક્તિએ તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

○ રોગપ્રતિકારમાં કે ચિકિત્સામાં ચેતનના ભોગે કે શરીરના બંધારણના ભોગે પ્રયત્ન કરવાથી સરવાળે દુઃખદ પરિણામ આવતું હોય છે; તેવા માર્ગ ત્યજવા જોઈએ.

○ આહાર–વિહારની પ્રત્યેક ક્રિયા વખતે દેશ, કાળ, બળ, પ્રકૃતિ, સામ્ય, અગ્નિ, વય, સ્થિતિ, સંયોગ વગેરેનો વિચાર સતત કરવો જોઈએ.

*

આયુર્વેદની વિશિષ્ટતા

○ આયુર્વેદ રોગનું કેવળ ઉપર દેખાતું લક્ષણ દૂર કરીને રોગ મટાડયો એમ માનતો નથી. આયુર્વેદની ચિકિત્સા શરીરમાંથી રોગનું કારણ દૂર કરી રોગને જડમૂળથી મટાડનારી છે. એથી આયુર્વેદ એ લક્ષણ–ચિકિત્સા નથી. પણ કારણ–ચિકિત્સા છે.

○ આયુર્વેદ બંધારણના ભોગે રોગ દૂર કરવાની ચિકિત્સા બતાવતો નથી, પરંતુ બંધારણના રક્ષણ સાથે રોગને દૂર કરે છે.

○ આયુર્વેદ કેવળ રોગની ચિકિત્સા કરવામાં માનતો નથી; પણ રોગ અને રોગી બંનેની ચિકિત્સા કરવામાં માને છે.

○ આયુર્વેદ રોગને દાબી દેવામાં માનતો નથી, કિન્તુ તેનું સંશમન કરવામાં કે શોધન કરી બહાર કાઢવામાં માને છે.

○ આયુર્વેદ શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરનારા કે એક રોગ મટાડવા જતાં બીજા રોગને ઉત્પન્ન કરનારાં ઔષધોમાં માનતો નથી; પરંતુ તે શરીર તથા મનનું આરોગ્ય આપનારાં ચેતન–રસાયન–ઔષધોમાં માને છે.

○ આયુર્વેદ રોગોનું કારણ જીવાણુઓ છે તેમ માનતો નથી; પરંતુ ત્રણે દોષોની વિષમતા છે તેમ માને છે.

○ આયુર્વેદ માત્ર ઔષધોને જ માનતો નથી; પથ્યાપથ્યને પણ માને છે.

○ આયુર્વેદ કેવળ ભૌતિક ઉપભોગમાં માનતો નથી; તપમાં અને સંયમમાં પણ માને છે.

○ આયુર્વેદ કેવળ વજન વધારવામાં માનતો નથી; તે જઠરાગ્નિ, શક્તિ અને ઉત્સાહમાં પણ માને છે.

○ આયુર્વેદ માનવદેહને પ્રયોગશાળા માનતો નથી; ચેતનને વસવાનું મંદિર માને છે.

*

વાત-પિત્ત-કફ

આ સૃષ્ટિ પંચમહાભૂતોની બનેલી છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ,વાયુ અને આકાશ. આ પંચમહાભૂતો જ પ્રાણીઓના

શરીરરૂપી પિંડમાં પણ છે. શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફ એ આ પંચમહાભૂતોનાં જ સ્વરૂપ છે. ખાલી જગ્યા તે આકાશ છે. પૃથ્વી અને જળ તે કફ છે. તેજ અથવા અગ્નિ તે પિત્ત છે અને વાયુ તે પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન આ પાંચ પ્રકારે રહેતો વાત છે. વાયુનો ગુણ વહન કરવું, લઈ જવું. હલન-ચલન વગેરે ક્રિયાશક્તિ છે. પિત્તનો ગુણ ઉષ્મા, પ્રકાશ અને જ્ઞાન છે. કફનો ગુણ વાત અને પિત્તનાં કાર્યોને આધાર આપવાનો-તેમની ભૂમિકારૂપ બનવાનો છે.

*

વાત

○ શરીરમાંનો વાત અથવા વાયુ લૂખો, ઠંડો, હળવો, ચંચળ, વાંકી ગતિવાળો અને સૂક્ષ્મ છે; વળી તે યોગવાહી અને બળવાન છે. તેનો રંગ કાળો અને અરુણ (ઈંટના રંગ જેવો) છે.

○ વાયુ વ્યક્તિ અને સમષ્ટિની સમગ્ર ક્રિયા કરે છે. શરીરમાં તે પ્રાણ સંચાર કરે છે, ચેતનાનું સંચાલન કરે છે તેમજ ઉત્સાહ અને બળ આપે છે.

○ પ્રાણ, ઉદાન, સમાન, અપાન અને વ્યાન-એમ વાયુના પાંચ પ્રકાર છે. પ્રાણવાયુ હૃદય, છાતી અને નાકમાં

રહી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી પ્રાણ ટકાવે છે; ઉદાનવાયુ છાતી, કંઠ અને મુખમાં રહી બોલવાની ક્રિયા કરે છે; સમાનવાયુ કોઠામાં રહી આહારની પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે; અપાનવાયુ આંતરડામાં વસી મળમૂત્રાદિ બહાર લાવવાની ક્રિયા કરે છે તથા બાકીના વાયુઓને પોષણ આપે છે; વ્યાનવાયુ સમગ્ર દેહમાં વસી સર્વ અંગોની ક્રિયા કરે છે.

○ વહેલી સવારે, સાંજે, રાત્રે અને ભોજન પચી ગયા પછી–ભૂખ્યા પેટે; ઘડપણમાં, વર્ષા–શિશિરમાં તેમજ ઉજાગરાથી, વાહનમાં વધુ મુસાફરીથી; વેગાવરોધ, લંઘન, અતિશ્રમ, ચિંતા, શોક, દુઃખ અને ભયથી; કડવા, તૂરા, તીખા, ઠંડા, હળવા, લૂખા, પદાર્થો ખાવાથી વાયુ વધે છે, બગડે છે.

○ વાયુ વિકૃત થાય ત્યારે મુખ્યત્વે તો શૂળ વ્યક્ત થાય છે. અસુખ, દૌર્બલ્ય, અરુચિ, અનિદ્રા, કાળાશ, રોગની અનિયમિતતા વગેરે ઉપરથી વાયુના રોગનું નિદાન થઈ શકે.

○ ઉદરશૂળ, ઉરઃશૂળ, પાર્શ્વશૂળ, કટિશૂળ, કર્ણશૂળ. પિણ્ડીશૂળ; પક્ષાઘાત, રાંજણ, આંચકી, ધનુર વગેરે વાયુના રોગો છે.

○ વાયુ યોગવાહી હોવાથી પિત્ત સાથે મળીને પિત્તના; અને સાથે કફ મળીને કફના રોગ પણ કરાવે છે,

○ ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ આહારવિહારથી વાયુ શમે છે. તલનું તેલ, લસણ, હિંગ, ઘી, અજમો, સિંધવ. રાસ્ના, એરંડ, નગોડ, ગુગળ વગેરે આહાર અને ઔષધો તેમજ બસ્તિ, અભ્યંગ, શેક, ચંપી, આરામ, ઊંઘ, દબાણ વગેરે ક્રિયા વાયુને મટાડે છે; વાયુનું સર્વોતમ ઔષધ તલનું તેલ અને સર્વોત્તમ ક્રિયા વાતઘ્ન ઔષધોની સ્નિગ્ધ બસ્તિ છે.

○ પિત્ત અને કફની સરખામણીમાં વાયુ વધુ શક્તિશાળી છે. પિત્ત અને કફ પાંગળા છે, તેમને પ્રવૃત્ત કરનાર વાયુ છે.

*

પિત્ત

○ અગ્નિ મહાભૂતને જ 'પિત્ત' નામ આપવામાં આવ્યું છે. પિત્ત તપે છે અને તપાવે છે.

○ પિત્ત ગરમ, ઉગ્ર (તીક્ષ્ણ), સર તથા થોડું સ્નિગ્ધ છે. વળી તે તેજસ્વી અને ઊર્ધ્વગતિશીલ છે. કાળા, અરુણ, ધોળા અને પાંડુ સિવાયના લગભગ બધા રંગો પિત્તના છે.

○ શરીરમાં અને સૃષ્ટિમાં રહી તે પકાવવાનું, તેજ આપવાનું અને ગરમી ટકાવી રાખવાનું કામ કરે છે,

તેમજ વાયુ અને કફના ગુણ સામે સમતા રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

○ પાચક, ભ્રાજક, રંજક, આલોચક અને સાધક એમ પિત્તના પાંચ પ્રકાર છે. પકવાશયમાં રહેલું પાચક પિત્ત ખોરાકને પચાવે છે; ત્વચામાં રહેલું ભ્રાજક પિત્ત દેહોષ્માને ટકાવે છે અને કાન્તિ આપે છે; યકૃત અને બરોળમાં રહેલું રંજક પિત્ત લોહીને લાલ રંગે છે; આંખમાં રહેલું આલોચક પિત્ત દૃષ્ટિ દ્વારા દર્શન કરાવે છે અને હૃદયમાં રહેલું સાધક પિત્ત સાધના કરવા માટે બુદ્ધિ, જ્ઞાન અને નિશ્ચયનું બળ આપે છે.

○ બપોરે, મધરાતે, યૌવનમાં, ગ્રીષ્મ–શરદમાં, ભોજન પચે ત્યારે; તીખા, ખાટા, ખારા, ગરમ, વિદાહી ને તીક્ષ્ણ પદાર્થોનું ભોજન વધુ પ્રમાણમાં ખવાય ત્યારે; તડકો, તાપ, ક્રોધ, ઉપવાસ, દિવસની ઊંઘ, ઉષ્ણ પ્રદેશ, અસંતોષ વગેરેથી પિત્ત કોપે છે.

○ પિત્ત બગડે ત્યારે મુખ્યત્વે દાહ થાય છે; તદુપરાંત તરસ, શરીર તપવું, લાલાશ–પીળાશ આવવી, અલ્પ નિદ્રા, ફેર ચડવા, ક્રોધ, અકળામણ વગેરે લક્ષણો જણાય છે.

○ દાહ, સંતાપ, તૃષા, અલ્પનિદ્રા, અમ્લપિત્ત, વિદગ્ધાજીર્ણ, અતિ ભૂખ લગાડનાર ભસ્મકાગ્નિ, રક્તપિત્ત, મુખપાક, કમળો, પાક થવો, વિસર્પ વગેરે પિત્તના વ્યાધિ છે.

○ ઠંડા ઉપચારથી પિત્ત શમે છે; ઘી, દૂધ, સાકર, શેરડી, દ્રાક્ષ, મીઠાં ફળો, ચંદન, માટી, જળ; ઠંડો પવન, શીતળ સ્નાન, ચાંદની, છાંયો, આનંદ, શાંતિ, પ્રસન્નતા, રક્તસ્રાવ, ઠંડો પાતળો લેપ, નિદ્રા; કડવો, તૂરો, મધુર, શીતવીર્ય–ઠંડા ગુણવાળો–આહાર વગેરે પિત્તનું શમન કરે છે. પરંતુ પિત્તનું વધુ સંશમન તો ઘી અને વિરેચન જ કરે છે. (સામપિત્તનું વિરેચન કદી કરાવવું ન જોઈએ.)

*

કફ

○ પંચમહાભૂતોમાંથી જળ અને પૃથ્વી મળવાથી કફ (શ્લેષ્મા) થયેલ છે. કફ શરીરમાં હાડકાં, સ્નાયુઓ તેમજ અંગ–પ્રત્યંગોને ચોંટાડે છે; સ્થિર રાખે છે.

○ કફ ચીકણો, ભારે, ઠંડો, સ્થિર, મૃદુ અને સ્થૂળ છે; આ ઉપરાંત તે હિતકારી, અલ્પક્રિય, પ્રિય અને સુવ્યવસ્થિત છે. તેનો રંગ સફેદ અને આછો પીળો (પાંડુ) છે.

○ છે. પ્રાકૃત કફ દીર્ઘાયુષ્ય, બળ, સુંદરતા, ધૈર્ય, સ્મૃતિ, ક્ષમા, શાંતિ, સુખ અને સમૃદ્ધિ આપનાર છે.

○ બોધક, શ્લેષક, તર્પક, ક્લેદક અને અવલંબક એમ કફના પાંચ પ્રકાર છે. બોધક કફ જિહ્વામાં રહી

સ્વાદને પારખે છે; કલેદક કફ આમાશયમાં રહી ખોરાકને દ્રવ બનાવે છે; તર્પક કફ મગજમાં રહી નિદ્રા, શાંતિ, સ્મૃતિ અને ધૈર્ય આપે છે; શ્લેષક કફ શરીરના સાંધા અને અવયવોને સ્નિગ્ધ રાખે છે અને અવલંબક કફ છાતીમાં રહી બળ આપે છે તથા બાકીના કફ પ્રકારોને પોષણ આપે છે.

○ સવારે, જમ્યા પછી, સાંજે જમ્યા પછી, રાતની શરૂઆતમાં; બાળપણમાં, વસંત-હેમંતમાં; અતિ મધુર-અમ્લ-લવણ, ગુરુ, શીત, સ્થિર, મૃદુ, આહાર લેવાથી; આનંદ, આરામ, ઊંઘ, દિવાસ્વપ્ન, નિશ્ચિંતતા સુખ, વૈભવ-વિલાસ વગેરેથી કફ વધે છે,

○ કફ વધે ત્યારે શરીરમાં સ્નિગ્ધતા, ગૌરવ, તંદ્રા, નિદ્રા, આળસ, પુષ્ટિ, પ્રમાદ, અરુચિ તથા સ્વાર્થ, તમસ અને અજ્ઞાન વધે છે; તેમ જ લાંબા સમય સુધી ન મટે તેવા કફજ રોગો શરૂ થાય છે.

○ પ્રમેહ, કુષ્ઠ, શોથ, અરુચિ, પ્રતિશ્યાય (સળેખમ), મંદાગ્નિ, દૃષ્ટિ-દૌર્બલ્ય, શીતળા, કૃમિ, અતિનિદ્રા વગેરે કફજ વ્યાધિ છે.

○ ગરમ અને લૂખા ઉપચાર કરવાથી કફ ઘટે છે; તદુપરાંત વમન, વિરેચન, શિરોવિરેચન, લૂખો શેક, ઉજાગરા, શ્રમ, દુઃખ, શોક, ભય અસુખ તેમજ

તીખા, તૂરા, કડવા, ગરમ, લૂખા, અસ્વાદિષ્ટ આહાર કફ વિરોધી છે.

○ કફરોગનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ મધ અને શ્રેષ્ઠ ક્રિયા વમન છે. વમનમાં પણ મીંઢળ સર્વશ્રેષ્ઠ છે. અતિશય વધી ગયેલા કફનો, વમન દ્વારા સામ સ્થિતિમાં પણ શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં દોષ નથી.

*

ષડ્રસ

मधुरोऽम्लः पटुश्चैव कटुतिक्तकषायकाः ।
इत्येते षड्रसाः ख्याता नानाद्रव्यसमाश्रिताः ॥

ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તૂરો એમ છ રસો અનેક દ્રવ્યના આશ્રય રૂપે છે.

– શાર્ઙ્ગધર સંહિતા

○ મધુર (ગળ્યો), અમ્લ (ખાટો), લવણ (ખારો), કટુ (તીખો), તિક્ત (કડવો) અને કષાય (તૂરો) એમ કુલ છ રસો છે.

○ જગતનાં તમામ આહાર અને ઔષધનાં દ્રવ્યોનો આ છ રસોમાં જ સમાવેશ થઈ જાય છે.

○ જે પંચમહાભૂતોમાંથી માનવશરીર અને ત્રિદોષ (વાયુ, પિત્ત, કફ) બન્યા છે, તે જ મહાભૂતોમાંથી આ છ રસો

પણ બન્યા છે. એટલે આપણા શરીર સાથે ત્રણ દોષ અને છ રસ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે.

○ મુખ્યત્વે પૃથ્વી અને જળ મહાભૂત મળવાથી મધુર; પૃથ્વી અને અગ્નિ મળવાથી અમ્લ; જળ અને અગ્નિ મળવાથી લવણ; અગ્નિ અને વાયુ મળવાથી કટુ (તીખો); વાયુ અને આકાશ મળવાથી તિક્ત (કડવો) તેમજ વાયુ તથા પૃથ્વી તત્ત્વ મળવાથી કષાય (તૂરો) રસ પેદા થાય છે.

○ **મધુર રસ**... ઠંડો, ગુરુ (ભારે), સ્નિગ્ધ, વાયુહર, પિત્તહર અને કફ કરનાર છે; પૌષ્ટિક, બલ્ય, વર્ણ્ય, નેત્ર્ય, સ્વર્ય, કેશ્ય અને સંધાનક છે; આનંદ, શાન્તિ, તૃપ્તિ, ઉત્સાહ, સ્થિરતા, બુદ્ધિ અને આયુષ્યપ્રદ છે. દરેક ઋતુમાં પથ્ય છે (વસંતઋતુમાં રોગીને અપથ્ય છે), પ્રત્યેક સ્વસ્થ માણસને પથ્ય છે; જન્મથી જ પથ્ય, બધાને પ્રિય, બધા રસોમાં શ્રેષ્ઠ અને હંમેશ માટે પથ્ય છે. ભોજનની શરૂઆતમાં પ્રથમ મધુર રસ લેવો, બધા રસોમાં મધુર રસ સવિશેષ લેવો; હમેશાં મધુર રસ લેવો. મધુર રસમાં ગાયનાં દૂધ-ઘી સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

○ કૃષતા, નિર્બળતા, ક્ષય, અનિદ્રા, થાક, ગરમી, દાહ, ભસ્માગ્નિ, વિષ અને પિત્ત-વાતપ્રકૃતિમાં મધુર રસ વધુ પથ્ય છે.

○ મંદાગ્નિ, અરુચિ, અજીર્ણ, સળેખમ, મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ, કૃમિ, કાકડા, કર્ણસ્રાવ, વ્રણસ્રાવ, ચર્મરોગ તેમજ કફપ્રકૃતિવાળાએ મધુરરસ ન ખાવો. મધુરરસનું અતિસેવન કરવાથી કૃમિ, સળેખમ, પ્રમેહ, નેત્રરોગ, દંતરોગ, શિરોરોગ, કાકડા, કેન્સર, કર્ણપૂય, ગંડમાળા, ઉદરરોગ, હાથીપગું, કોઢ, ગૂમડાં, ખસ, ખૂજલી, ખરજવું તેમજ દાદર, મંદાગ્નિ, અરુચિ, અજીર્ણ, આમ, બુદ્ધિમાંદ્ય, જડતા, આળસ, અતિનિદ્રા, દેહગૌરવ, સ્થૂળતા, મેદવૃદ્ધિ તથા માંસવૃદ્ધિ થાય છે; માટે યોગ્ય માત્રામાં જ મધુર રસ લેવો. મધુર રસમાં મધ અપવાદ છે. મધુર રસનાં અનેક દ્રવ્યોમાં દૂધ, ઘી, ઘઉં, ચોખા, મગ, સાકર, પરવળ અને મધ વિશેષ પથ્ય છે. રોજિંદા ભોજનમાં તેમનો હમેશાં ઉપયોગ હિતકર છે.

○ **અમ્લરસ**... ઉષ્ણ, લઘુ, સ્નિગ્ધ, વાતઘ્ન, પિત્તકર અને કફકર છે. તે જઠરાગ્નિ, રુચિ, ઇંદ્રિયોની દૃઢતા, બળ, મનોબળ અને હૃદયબળ વધારે છે, મળ-મૂત્રને ઉત્પન્ન કરે છે, વાયુને સવળો કરે છે. અમ્લ રસનો અતિયોગ કરવાથી (વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી) તાવ, અતિસાર, અમ્લપિત્ત, પાંડુ, દાહ, તૃષા, ચક્કર આવવાં, ધાતુસ્રાવ, ખસ, ખૂજલી, ખરજવું, ગૂમડાં, પાક, કોઢ, સોજા, વિસર્પ, ચર્મરોગ, રક્તવિકાર, ગળાના રોગ, મૂત્રાશયના રોગ, પિત્તજન્ય રોગ, શિથિલતા, દુર્બળતા, ક્લેદ,

વિષ અને કફજન્ય રોગો વધે છે. અમ્લ દ્રવ્યોમાં દાડમ, આમળાં, લીંબું, બિજોરું, કઢી અને છાશ વધુ પથ્ય છે. અમ્લ રસમાં આમળાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે, તેથી તેના ઉપયોગથી ઉપરોકત નુકસાન થતું નથી. દૂધ સાથે અમ્લ રસ વિરુદ્ધ હોવાથી લેવો નહીં.

○ **લવણરસ**...ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, લઘુ, વાયુનાશક, પિત્તકર, કફકર; રુચિવર્ધક અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. મળોનો સ્રાવ કરનાર અને સ્રોતોને ખુલ્લા કરનાર છે. સ્વાદનો આધાર છે. લવણ રસમાં મીઠાને બદલે સિંધવ શ્રેષ્ઠ છે. લવણ રસનું અતિસેવન કરવાથી કોઢ, ખૂજલી ખસ, ખરજવાં, ગૂમડાં, દરાજ, ઊંદરી, ખીલ, સોજા, વિસર્પ, રક્તદુષ્ટિ, મેદવૃદ્ધિ, માંસમાં સડો થવો, રક્ત-પિત્ત, વાતરક્ત, નેત્રપાક, મુખપાક, તૃષા, દાહ, પાકવું, સ્રાવ અને ભ્રમ થાય છે, તેમજ પુરુષત્વ, ઓજ અને યૌવનનો નાશ થાય છે; વાળ અકાળે ધોળા આવે છે. સિંધવ લવણરસમાં શ્રેષ્ઠ છે. તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઉપરોક્ત નુકસાન થતું નથી.

○ **કટુ (તીખો) રસ**... ઉષ્ણ, રૂક્ષ, લઘુ, કફઘ્ન, પિત્તકર તેમજ વાતકર છે. તે અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, અરુચિ, શરદી, કૃમિ, ચર્મરોગ અને અગ્નિમાંદ્યમાં હિતકર છે; વધુ પ્રમાણમાં તીખો રસ લેવાથી કૃષતા, શરીરકંપ, બળનો ક્ષય, કટિશૂળ, શુક્ર ધાતુનો ક્ષય, પુરુષત્વનો નાશ, તૃષા,

દાહ--વિદાહ અને ચક્કર આવવાં શરૂ થાય છે; વાયુના રોગો અને પિત્તના રોગો થાય છે; તીખા રસમાં સૂંઠ, આદું, મરી અને લીંડીપીપર શ્રેષ્ઠ છે, વધુ પ્રમાણમાં મરચાં ન ખાવાં. મરચાંને બદલે આદું કે મરીને સ્થાન આપવું.

○ **તિક્ત(કડવો)રસ**......ઠંડો, હળવો, લૂખો, રુચિકર, પાચન, મેધાવર્ધક છે. પિત્તઘ્ન, કફઘ્ન અને વાતકર છે. જ્વર, ચર્મરોગ, કૃમિ, દાહ, તૃષા અને વિષમાં હિતકર છે. વધુ પ્રમાણમાં કડવો રસ ખાવાથી મોં સુકાય છે, ફેર ચડે છે, માથું દુઃખે છે, શરીર શોષાય છે, ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે, શરીર જડ બને છે, વાતજન્ય રોગો થાય છે. હળદર, મેથી, કારેલાં વગેરે દ્વારા રોજ થોડો થોડો કડવો રસ લેતાં રહેવું. કડવા રસના હાનિકારક પદાર્થોમાં ગળો અપવાદ હોવાથી તે કડવા રસથી થતું નુકશાન કરતી નથી અને તે કડવા રસમાં શ્રેષ્ઠ છે. માંદગીમાં આ રસ જેટલો અપ્રિય લાગે છે તેટલો જ વધુ શ્રેયસ્કર છે.

○ **કષાય (તૂરો) રસ**... શીત, રૂક્ષ, લઘુ, પિત્તશામક, કફઘ્ન; વાતકર, સાંધનાર, રૂઝવનાર, ક્લેદનું શોષણ કરનાર, મળને બાંધનાર, અવયવોનો સંકોચ કરનાર અને ઝાડાને તથા વહી જતા લોહીને રોકનાર છે; તૂરા રસના અતિયોગથી કબજિયાત થાય છે, બળ ઓછું થાય છે, શરીર સુકાય

છે, પેટ ફૂલેલું રહે છે, તરસ લાગે છે, પુરુષત્વ ઓછું થાય છે, હૃદયમાં શૂળ નીકળે છે, મુખશોષ તથા વાયુના રોગો થાય છે. તૂરા દ્રવ્યોની હાનિકારકતામાં હરડે અપવાદ હોવાથી ઉપરોક્ત નુકસાન કરતી નથી, વળી તે તૂરા રસમાં શ્રેષ્ઠ છે.

○ પ્રત્યેક સ્વસ્થ માણુસે સ્વસ્થ રહેવા આ છ રસોનું સેવન કરવું જરૂરી છે; હંમેશાં છએ રસો લેનારનું આરોગ્ય અને બળ સચવાઈ રહે છે. કોઈ એક રસ વધુ પ્રમાણમાં કે એકલો જ લેવાથી બળ ઘટે છે; છએ રસોમાં મધુર રસનું પ્રમાણ સૌથી વધારે લેવું. પ્રત્યેક કોળિયો, ઔષધનો પ્રત્યેક ઘૂંટડો આપણામાં રહેલા પંચમહાભૂત કે ત્રિદોષમાં જેની સાથે સમાન હોય તેના ગુણમાં વધારો કરે છે. માટે ખૂબ વિચારપૂર્વક, કાળજીપૂર્વક, જ્ઞાનપૂર્વક રોગ-દેશ-પ્રકૃતિ-ઋતુ વગેરેનો વિચાર કરીને જ આ ષડ્‌રસોનું સેવન કરવું જોઈએ.

*

આયુર્વેદ-પરિભાષા

(અ) કર્મ-પરિભાષા...

○ **વાતકર :** વાયુ કરનાર; જેમ કે જાંબુ, ચણા, કોદરી; ઉજાગરા વગેરે.

○ **વાતહર:** વાયુ હરનાર; જેમ કે તેલ, રાસ્ના, લસણ; અભ્યંગ વગેરે.

○ **પિત્તકર:** પિત્ત કરનાર; જેમ કે કળથી, ભિલામો, અડદ; તાપ વગેરે.

○ **પિત્તહર:** પિત્ત હરનાર; જેમ કે સાકર, નસોત્તર, ઘી; સ્નાન વગેરે.

○ **કફકર:** કફ કરનાર; જેમ કે કેળાં ઘી, સાકર; દિવસની નિદ્રા વગેરે.

○ **કફહર:** કફ હરનાર; જેમ કે મધ, મરી, હરડે; વ્યાયામ.

○ **ત્રિદોષકર:** વાયુ–પિત્ત–કફ કરનાર; જેમ કે ઘરડા મૂળા, બિલાડીના ટોપ; પ્રજ્ઞાપરાધ, વિપરીત આહાર–વિહાર.

○ **ત્રિદોષહર:** ત્રિદોષનું શમન કરનાર; જેમ કે આમળાં, સિંધવ, ગળો; સ્વસ્થવૃત્ત.

○ **સ્નેહન:** સ્નિગ્ધતાપ્રદ પ્રયોગ; જેમ કે તેલ, ઘી વગેરેનું પાન–અભ્યંગ.

○ **સ્વેદન:** પસીનો લાવવાના ઉપાય; જેમ કે આકડો, સરગવો, ચિત્રકનો ઉપયોગ, શેક.

○ **વમન:** ઊલટી કરાવવાનો પ્રયોગ; જેમ કે મીંઢળ, કુકડવેલ વગેરે પિવડાવવાં.

○ **વિરેચન :** ઝાડા કરાવવાનો પ્રયોગ; જેમ કે નસોત્તર, નેપાળો વગેરે દ્રવ્યો આપવાં.

○ **બસ્તિ :** ગુદામાર્ગે ઔષધ ચડાવવું; જેમ કે દશમૂલ તેલ, એરંડ તેલ, દશમૂલકવાથ વગેરેની એનિમા આપવી. વગેરે.

○ **નસ્ય :** દરદીનું માથું સહેજ નીચું રાખી, નાકમાં દવાનાં ટીપાં પાડવાં.

○ **અભ્યંગ:** શરીરે માલિશ–મસાજ કરવું; જેમ કે સરસિયું કે તલનું તેલ ચોળવું.

○ **ઉષ:પાન :** વહેલી સવારમાં મુખથી અથવા નાકથી પાણી પીવું.

○ **દિવાસ્વપ્ન :** દિવસે ઊંઘવું.

○ **મધ્યેજળ :** ભોજનની મધ્યમાં પાણી પીવું.

○ **વામકુક્ષી :** જમ્યા પછી ડાબે પડખે જાગતા સૂવું.

○ **લંઘન :** કેવળ ઉકાળેલું પાણી પીને નકોરડો ઉપવાસ કરવો.

○ **શોધન :** શરીરમાં વધી પડેલા વાયુ–પિત્ત–કફ કે ગૂમડાંના પરૂને બહાર કાઢવું.

○ **શમન :** કુપિત થયેલા ત્રણેય દોષને શરીરમાં જ શાંત કરવા.

○ **રોપણ :** વ્રણ કે ઘારાને રૂઝવવું.

○ **શિરોવિરેચન** : માથામાં ભરાયેલા કફને નાક વાટે બહાર કાઢવો.

○ **રક્તમોક્ષણ** : બગડેલું કે વધેલું લોહી ફસ (શિરા) ખોલીને કે જળો વગેરે લગાડીને કાઢવું.

(બ) ગુણ–પરિભાષા...

○ **વ્યવાયી** : પચ્યા પહેલાં જ શરીરમાં પહોંચી જનાર દ્રવ્ય જેમ કે અફીણ, ભાંગ વગેરે.

○ **વિકાસી** : શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈ ઓજને ક્ષીણ કરનાર દ્રવ્ય જેમ કે સોપારી, કોદરી, દારૂ, આસવ, અરિષ્ટ વગેરે.

○ **અભિષ્યંદી** : રસ અને રક્તનું વહન કરનારા સ્રોતોમાં અવરોધ કરનાર દ્રવ્ય જેમ કે દહીં, નવો ગોળ, કાચાં ફળ વગેરે.

○ **અનુલોમન** : વાયુને સવળો કરનાર, અપાનને નીચે લઈ જનાર દ્રવ્ય જેમ કે હરડે, દ્રાક્ષ, હિંગ. વગેરે.

○ **સ્તંભન** : વહેતા રક્ત, મળ–મૂત્રાદિને રોકી દેનાર; જેમ કે લોધર, ફટકડી, જાંબુ, જાયફળ વગેરે.

○ **ગ્રાહી** : મળને પકાવીને બાંધનાર; જેમ કે સૂંઠ, છાશ, બીલું વગેરે.

○ **વિષ્ટંભિ** : મળને થંભાવી દઈ, કબજિયાત કરનાર જેમ કે ગુવાર, મગફળી, બાજરી, બટાટાં વગેરે.

○ **દુર્જર :** મુશ્કેલીથી પચે તેવું-ભારે, અજીર્ણ કરનાર; જેમ કે મકાઈ, અડદ, તરબૂચ, ઠંડો-પડતર ખોરાક વગેરે.

○ **જડ :** જડતા પેદા કરનાર, તમોગુણ વધારનાર; જેમ કે ઘેટીનું દૂધ, અડદ, જુવાર વગેરે.

○ **રેચન :** જુલાબ કરનાર-રેચક દ્રવ્ય; જેમ કે નેપાળો, મીંઢીઆવળ, દિવેલ વગેરે.

○ **ભેદન :** સૂકાયેલા મળને ઉખેડીને બહાર ધકેલનાર; જેમ કે સંચળ, કડુ, આમળાં વગેરે.

○ **લેખન :** દોષોને ઉખેડનાર, મળને ખોતરનાર; જેમ કે સરસિયું, જાંબુ, મરી વગેરે.

○ **મૂત્રલ :** મૂત્રને વધારીને બહાર કાઢનાર; જેમ કે મૂળા, કાકડી. શેરડી, સાટોડી વગેરે.

○ **બૃંહણ :** પુષ્ટિ આપનાર, જેમ કે અશ્વગંધા, માખણ દૂધ વગેરે.

○ **કર્ષણ :** શરીરને સૂકવનાર, શોષણ કરનાર; જેમ કે કોદરી, બાજરી વગેરે.

○ **બલ્ય :** બળ આપનાર, જેમ કે અશ્વગંધા, જેઠીમધ, બલા.

○ **હૃદ્ય :** હૃદયને બળ આપનાર, જેમ કે દાડમ, કેરી, બોર, સુવર્ણ વગેરે.

○ **મેધ્ય :** મેધા-સમજશક્તિ વધારનાર; જેમ કે શંખાવલિ, ઘોડાવજ, બ્રાહ્મી, હરડે વગેરે.

○ **વર્ણ્ય :** વર્ણ સારો કરનાર જેમ કે હળદર, ચંદન, સફેદ ધરો વગેરે.

○ **કંઠ્ય** : કંઠને સારો કરનાર; જેમ કે જેઠીમધ, દ્રાક્ષ, આદું વગેરે.

○ **પાચન** : ખોરાકને પચાવનાર; જેમ કે સૂંઠ, હરડે, આદું વગેરે.

○ **દીપન** : ભૂખ લગાડનાર જેમ કે અજમો, પીપર, હિંગ.

○ **રુચિકર** : ભોજનમાં રુચિ કરાવનાર; સિંધવ, લીંબુ, દ્રાક્ષ.

○ **તૃપ્તિપ્રદ** : સંતોષ આપનાર; શેરડી દૂધ, કેળાં વગેરે.

○ **સંધાનકર** : ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર, જેમ કે લાખ લસણ, જેઠીમધ વગેરે.

○ **વાજીકરણ** : મૈથુનશક્તિ વધારનાર; જેમ કે દૂધ, ઘી, અડદ, વગેરે.

○ **જીવનીય** : જીવનને હિતકારક; જેમ કે જેઠીમધ, ખરખોડી (ડોડી–જીવન્તી) વગેરે.

○ **વયસ્થાપન** : યૌવન ટકાવનાર જેમ કે દૂધ, આમળાં, ગળો વગેરે.

○ **રસાયન** : રોગો અને ઘડપણને દૂર કરનાર; જેમ કે દૂધ, ઘી, શિલાજિત, આમળાં; અશ્વગંધા વગેરે.

○ **ગુરુ** : પચાવામાં ભારે; જેમ કે કેળાં, ભેંસનું ઘી વગેરે.

○ **લઘુ** : પચાવામાં હળવું; જેમ કે મગ; મમરા, લીંબુ વગેરે.

○ **શીત** : ગુણમાં ઠંડું; જેમ કે સાકર, ચંદન, દ્રાક્ષ, તાંદળજો વગેરે.

○ **ઉષ્ણ** : ગુણમાં ગરમ; જેમ કે રાઈ, અજમો, લસણ, મરી વગેરે.

○ **સ્નિગ્ધ** : ચીકણું; જેમ કે ઘી, ઘઉં, અડદ, તલ વગેરે.

- **રૂક્ષ :** શરીરને લૂખું કરનાર; જેમ કે ચણા, મધ જાંબુ, વગેરે.
- **મંદ :** શરીરમાં મંદતા લાવનાર; જેમ કે ફણસ, તરબૂચ, વાસી ખોરાક વગેરે.
- **તીક્ષ્ણ :** ઉગ્ર સ્વભાવવાળું; જેમ કે નેપાળો, મરી, રાઈ.
- **સ્થિર :** કોઠામાં વધુ પડી રહેનાર; જેમ કે ગવાર, બટાટા, જાયફળ વગેરે.
- **સર :** મળનો સ્રાવ કરનાર; જેમ કે ઘઉં, ગાયનું દૂધ, હરડે વગેરે.
- **મૃદુ:** કોમળતા આપનાર જેમકે ઘી, માખણ, એરંડતેલ વગેરે.
- **કઠિન :** શરીરમાં કઠિનતા પેદા કરનાર: જેમ કે મકાઈ, ખારેક, ગોખરું વગેરે.
- **વિશદ :** સ્રોતોને સ્વચ્છ અને વિસ્તૃત કરનાર; જેમ કે ક્ષાર, સોપારી, ફટકડી વગેરે.
- **પિચ્છિલ :** લુવાબદાર જેમ કે ઈસબગુલ, તકમરિયાં વગેરે.
- **શ્લક્ષ્ણ :** સુંવાળપવાળું; જેમ કે શંખજીરું, લાખ, આરસ વગેરે.
- **ખર :** ખરબચડા સ્પર્શવાળું; કંકોડાં, કરંજફળ, મેથીદાણા વગેરે.
- **સૂક્ષ્મ :** બારીક, અંદર પ્રવેશનાર; જેમ કે મરી, તેલ મદ્ય વગેરે.
- **સ્થૂલ :** શરીરમાં સ્થૂળતા કરનાર; જેમ કે કેળાં, દહીં, વિદારીકંદ વગેરે.
- **સાન્દ્ર :** ઘાટું, લચકા જેવું; જેમ કે માખણ, શીખંડ, છાણ વગેરે.
- **દ્રવ :** પ્રવાહી; જેમ કે જળ, દૂધ, તેલ વગેરે.

२

દિનચર્યા

दिनचर्यां निशाचर्यां ऋतुचर्यां यथोदितान ।
आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति, नान्यथा ॥

દિનચર્યા. રાત્રિચર્યા અને ઋતુચર્યામાં કહ્યા પ્રમાણે આચરણ કરનાર વ્યક્તિ હમેશાં સ્વસ્થ રહી શકે છે. તે પ્રમાણે આચરણ ન કરનાર કદાપિ સ્વસ્થ રહી શકતો નથી.

– भावप्रकाश

દિનચર્યા

- પ્રાતઃકાળે હમેશાં છ વાગ્યા પહેલાં ઊઠવું.
- ઊઠીને તરત ઉષઃપાન એટલે કે જલપાન કરીને પછી શૌચ જવાની ટેવ પાડવી.
- તાજું, યોગ્ય દાતણ કર્યા પછી બરાબર સ્નાન કરવું.
- શરીર બરાબર લૂછીને ઋતુને અનુકૂળ કપડાં પહેરવાં.
- સવારે પથ્ય અને હળવો નાસ્તો કરવો અને દૂધ પીવું.
- બપોરે ભૂખ લાગે ત્યારે માપસર, પથ્ય આહાર લેવો.
- જમીને અર્ધો કલાક ડાબા પડખે ઊંઘ્યા વિના સૂવું.
- બપોરે જમ્યા પછી છાશ ને રાત્રે જમ્યા પછી દૂધ પીવું.
- દિવસે આવશ્યક શ્રમ કરવો, આવશ્યક આરામ કરવો.
- દિવસભર બને તેટલું મૌન રાખવું, વિચારપૂર્વક મીઠું બોલવું.
- વધુ પડતું વાહન ચલાવવું નહિ, વધુ પડતું ચાલવું નહિ.
- પગમાં ચંપલ, સેન્ડલ કે બૂટ પહેરીને બહાર જવું.
- હમેશાં માથામાં તેલ નાખવું અને પગના તળિયે પણ ઘસવું.
- શરીરના મળ-મૂત્રાદિના વેગોને રોકવા નહિ, મનના વેગોને રોકવા.

○ હમેશાં સદાચારનું બને તેટલું પાલન કરવું; આનંદિત રહેવું.

○ દરરોજ પ્રેરક અને શિષ્ટ વાચનમાં થોડો સમય આપવો જ.

○ ખુલ્લી હવા, કોમળ સૂર્યપ્રકાશ અને કુદરતી વાતાવરણમાં થોડું ફરવું.

○ આગ, પાણી, યંત્રો અને વાહનના સંપર્કમાં સાવધાન રહેવું.

○ મન, વચન અને કર્મનો હમેશાં સમયોગ રાખવા પ્રયત્ન કરવો.

○ નાક અને દાંત ખોતરવા નહિ કે કાનમાં સળી નાખવી નહિ.

○ રોજ સવારે કે રાત્રે હરડે, હીમજ કે ત્રિફળા લેવાં.

○ સવારે, જમ્યા બાદ કે સૂતી વખતે પાણીથી કોગળા કરવા.

○ સવારે, જમતી વખતે અને સાંજે ગૂગળનો ધૂપ કરવો.

○ સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં હળવું અને પથ્ય ભોજન કરવું.

○ રાત્રે સૂતી વખતે મેશ આંજવી કે સુરમો આંજવો.

○ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું, સ્ત્રીસહવાસમાં પણ શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું.

○ રાત્રે દસ વાગ્યા પછી જાગવું નહિ, હમેશાં પૂરતી ઊંઘ લેવી.

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम् ।
कण्डूमलश्रमस्वेदतंद्रातृड्दाहनिर्गमम् ॥

સ્નાન કરવાથી ભૂખ લાગે છે; વીર્ય, આયુષ્ય, ઓજ અને બળ મળે છે: ખૂજલી, મેલ, થાક, પસીનો, તંદ્રા, તરસ અને દાહ દૂર થાય છે. —**भावप्रकाश**

○ સ્નાન સ્ફૂર્તિ, સાત્ત્વિકતા અને શાંતિ આપનાર છે.

○ તાવ, શરદી, ઝાડા, મરડો અને શીળસના દરદીએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા પછી બેત્રણ કલાક સુધી સ્નાન ન કરવું.

○ હમેશાં સવારે સ્નાન કરતી વખતે શરીર બરાબર ચોળવું. શરીરનાં તમામ અંગોને મેલરહિત કરવાં. ગંદા કે થોડા પાણીમાં સ્નાન ન કરવું.

○ સ્નાન કરતી વખતે સૌ પ્રથમ માથું પલાળવું; પછી ક્રમથી તેની નીચેનાં અંગો પલાળવાં.

○ સ્નાન માટે ઠંડું પાણી પથ્ય છે, છતાં ઠંડાં વાતાવરણ વખતે, માંદગીની અવસ્થામાં, વાત-કફ પ્રકૃતિમાં કે બાળક અને વૃદ્ધને નવરાવવામાં ગરમ પાણી લેવું હિતકર છે.

○ ખૂબ ગરમ પાણી માથા પર ન નાખવું. તેમ કરવાથી વાળ અને આંખોને નુકસાન થાય છે.

○ નાહવામાં ક્ષારયુક્ત સાબુનો ઉપયોગ ન કરવો, નિર્દોષ સાબુ વાપરવા; અથવા આમળાંનું બારીક ચૂર્ણ, અરીઠાં માટી વગેરે વાપરવાં.

○ સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ ટુવાલથી બધાં અંગો સાફ કરવાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.

*

પાણી

पानीयं श्रमनाशनं क्लमहरं मूर्च्छापिपासापहम् ।
तन्द्राच्छर्दिविबन्धहृत् बलकरं निद्राहरं तर्पणम्।
हृद्यं गुप्तरसं ह्यजीर्णशमकं नित्यं हितं शीतलम् ।
लघ्वच्छं रसकारणं निगदितं पीयूषवज्जीवनम् ॥

પાણી થાક ઉતારનાર, કંટાળાને દૂર કરનાર, મૂર્છા તથા તરસ દૂર કરનાર તેમજ તંદ્રા, ઊલટી તથા કબજિયાતને દૂર કરનાર છે; બળ આપનાર છે; નિદ્રાને હરનાર તથા તૃપ્તિ દેનાર છે; હૃદયને પ્રિય, અવ્યક્ત રસવાળું, અજીર્ણને શમાવ-નાર, હમેશાં માટે પથ્ય; ઠંડું, હળવું, સ્વચ્છ (પવિત્ર), છયે રસોનું ઉત્પત્તિકારણ અને અમૃતની પેઠે જીવાડનારું છે.

– भावप्रकाश

○ વહેલી સવારમાં સૂર્યોદય પહેલાં દોઢ બે કલાકે લગભગ ૫૦૦ મિ. લિ. (ચોસઠ તોલા) જેટલું ઉષઃપાન કરવાથી ઘડપણનો ભય રહેતો નથી, ત્રણેય દોષ શાંત થઈ જાય છે, દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે, કબજિયાત, અર્શ, ભગંદર વગેરે દૂર થાય છે.

○ અંધકાર અને વાદળાં ન હોય ત્યારે સવારમાં નાક વાટે ૧૦૦ મિલિલિટર જેટલું પાણી પીવાથી બુદ્ધિ, દૃષ્ટિ, સ્મૃતિ, શાંતિ અને તંદુરસ્તી મળે છે, ઘડપણ દૂર થાય છે.

○ જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, અને શરીર કૃશ રહે છે. જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી (મધ્યે જલ) પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પાચન બરાબર થાય છે. વાત–પિત્ત–કફ માપસર રહે છે. જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી શરીર ઢીલું અને જાડું થઈ જાય છે અને સળેખમ જેવા કફજન્ય વ્યાધિ કાયમ સતાવે છે.

○ દિવસ દરમિયાન પાણી વધારે પીવાથી અથવા ઓછું પીવાથી ખોરાકનું પાચન બરાબર થતું નથી; માટે જરૂર પૂરતું જ પાણી થોડું થોડું પીતા રહેવું જોઈએ.

○ પરિશ્રમ કર્યા પછી તરત વધુ પાણી ન પીશો.

○ જળોદર, અરુચિ, સોજા, ક્ષય, અતિસાર, તાવ, અર્શ, કોઢ, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, વ્રણ, સળેખમ વગેરેમાં બને તેટલું ઓછું જ પાણી પીવું.

○ ગરમ કરીને-સહેજ ગરમ ગરમ પીધેલું પાણી દોઢ કલાકે અને ઠંડું કરેલું પાણી ત્રણ કલાકે પચે છે. કાચું પાણી છ કલાકે પચે છે. બરફવાળું પાણી પચવામાં ભારે છે અને મંદાગ્નિ કરે છે.

○ વાયુ અને કફના રોગોમાં, જવરમાં કે સામાન્ય માંદગીમાં ગરમ કરીને ચોથા ભાગનું બાળેલું જ પાણી પીવું.

○ માંદગીમાં વાપરવાનું ઉકાળેલું પાણી, સવારે ગરમ કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજે ગરમ કરેલું બીજે દિવસે સવાર સુધી વાપરવું,

○ વસંતમાં, વર્ષામાં અને રાત્રે બને તેટલું ઓછું પાણી પીવું.

○ તળાવનું, નદીનું, વીરડાનું કે વરસાદનું પાણી અપથ્ય હોવાથી ન પીવું.

○ ટાંકામાં ઝિલાયેલું વરસાદનું સ્વચ્છ જળ (अन्तरीक्षजल), સ્વચ્છ કૂવાનું અને સ્વચ્છ કરેલું પાણી જ પીવું.

○ સ્વચ્છ જાડા ગળણા વડે ગાળેલું, નિર્મળીનાં બી નાખીને કે ફટકડી નાખીને સ્વચ્છ કરેલું પાણી હિતકર છે. પાણીને ગરમ કરવાથી તેની મોટા ભાગની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે અને પચવામાં હલકું થાય છે.

○ ઉનાળામાં રેફ્રિજરેટરનું કે બરફવાળું પાણી પીવાથી મંદાગ્નિ થશે અને તૃષા શમશે નહિ માટે ઠંડા માટલાનું પાણી પીવું.

○ ડહોળું, ચીકણું, કીડાવાળું; શેવાળ, પાંદડાં અને કાદવથી ખરાબ થયેલું; શેવાળ કે ઘાસથી ઢંકાયેલું, દુર્ગંધવાળું, ખરાબ જગ્યામાં એકઠું થયેલું, સૂર્ય-ચંદ્રનાં કિરણોના સ્પર્શ વિનાનું, માવઠાનું, વરસાદ પડ્યા પછી ત્રણ દિવસની અંદરનું પાણી પીવાથી કે નાહવાથી તૃષા, આધ્માન (આફરો), જીર્ણજ્વર, કાસ, મંદાગ્નિ, ખજવાળ (ખસ, ખરજવાં, દાદર) તથા ગૂમડાં વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

○ તૃષાનો વેગ રોકશો નહિ; કારણ કે જળ આપણું જીવન છે.

*

રસોઇ

○ સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ કપડાં પહેરી, સ્વચ્છ હાથથી રસોઇ કરવી.

○ ગ્યાસતેલ, ગેસ, વીજળી, કોલસા, લાકડાં, છાણાં અને અડાયાં છાણાં પર પકાવેલી રસોઇ ઉત્તરોત્તર હળવી, સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યપ્રદ ગણાય છે.

- રસોઈના ઉપયોગમાં લેવાનાં પાણી, અનાજ, શાક, મસાલા, વાસણો અને સાધનો સ્વચ્છ હોવાં જરૂરી છે.
- સવાર, બપોર, સાંજ, ઋતુઓ અને સ્વાદની દૃષ્ટિએ વાનગીઓમાં વૈવિધ્ય રાખવું.
- અનાજ, શાકો, અથાણાં, ફળો વગેરે જે જે ઋતુમાં કુદરતી રીતે પેદા થતાં હોય તે જ ઋતુમાં ખાવાં.
- વૃદ્ધો, બાળકો, પ્રસુતા, સગર્ભા અને માંદાનો આહાર ભિન્ન ભિન્ન હોય છે; તે જરૂરત પ્રમાણે સૌનો અલગ બનાવવો.
- કલાઈ વિનાના કે એલ્યુમિનિયમનાં વાસણમાં રસોઈ પકાવશો નહીં. ધાતુઓ કરતાં માટીના વાસણમાં પકાવેલો ખોરાક વધારે આરોગ્યપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે, સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલનાં વાસણો વધારે પડતું ઉષ્ણતા-માન પકડી લેતાં હોવાથી, તેમાં રાંધવાથી ખાદ્ય પદાર્થોનું કોમળ અને સૂક્ષ્મ સત્ત્વ દાઝી જતું હોવાથી, અગ્નિ ઉપર રસોઈ કરવા માટે આ વાસણો સારાં ગણાતાં નથી.
- જલદી રાંધી નાખવા માટે ક્ષારો, સોડા કે એસિડ નાંખવાં નહિ.
- રસોઈ કરતી વખતે ધુમાડો ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.
- પ્રત્યેક ભોજન વખતે તાજી જ રસોઈ બનાવવી જોઈએ.

- તળેલા ખોરાક ભારે છે, બાફેલા ખોરાક હળવા છે. શેકેલા ખોરાક એથી પણ હળવા છે.
- ગરમ ગરમ તાજી રસોઈ આરોગ્યપ્રદ છે, રાંધ્યા પછી વધુ વખત પડી રહેલી રસોઈ રોગપ્રદ નીવડે છે.
- પકવતી વખતે ખોરાક જેમ આગ કે ભઠ્ઠાથી નજીક તેમ તે હળવો, રુચિકર અને આરોગ્યપ્રદ. જેમ કે, તળેલી પૂરી અને તાવડી પર શેકેલી રોટલી કરતાં ભઠ્ઠામાં શેકેલી ફૂલકા-રોટલી વધુ સારી.
- પાકેલાં ફળોને રાંધશો નહિ; દહીં કે મધને ગરમ કરશો નહિ.
- કાચી કે વધુ પ્રમાણમાં પકાવેલી રસોઈ રોગ કરે છે.
- મશીનમાં દળાવેલ લોટ અને પોલિશ કરાવેલા ચોખા કરતાં ઘેર દળેલ ઘંટીનો લોટ, ઘેર ખાંડેલા ચોખા અને ઘેર ભરડેલી દાળ હિતકર છે.
- એઠા હાથે રસોઈ કરવી નહિ, રસોઈ કરતાં કરતાં ખાવું નહિ.
- એક વખત ગરમ કરેલો-રાંધેલો-ખોરાક ફરી ગરમ કરવાથી રોગકારક બને છે.
- મસાલા નાખવાથી, વઘાર કરવાથી અને વિવિધ રૂપે વાનગીઓ તૈયાર કરવાથી રુચિ વધે છે, પાચન થાય છે.

○ અનેક જાતની વાનગીઓ એક સાથે ખાશો નહિ, વધુ પ્રમાણમાં રાંધશો નહિ. અન્નનો બગાડ કરશો નહિ.

○ અથાણું, મુરબ્બા, મસાલા, અનાજ વગેરે આઠ-પંદર દિવસે બરાબર તપાસી સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ.

*

ભોજન

न रागान्नाप्यविज्ञानादाहारमुपयोजयेत् ।
परीक्ष्य हितमश्नीयाद्देहो ह्याहारसम्भवः ॥

સ્વાદેન્દ્રિયને વશ થઈને કે અજ્ઞાનને વશ થઈને આહારનું સેવન ન કરવું, પરંતુ બરાબર જોઈ વિચારીને જ હિતકારક આહાર લેવો; કારણ કે, આપણો આ (મહામૂલો માનવ) દેહ આહારથી જ બન્યો છે અને ટકી રહ્યો છે.

—चरक संहिता

○ **સ્વસ્થ** શરીર માટે ભોજન ખૂબ અનિવાર્ય છે, માટે કારણ વિના ભૂખ્યા રહેવું નહિ.

○ હંમેશાં એકસરખું ભોજન ન લેવું. ઋતુ, દેશ, અગ્નિ, બળ, કાળ, ઉંમર, સાત્મ્ય, વ્યવસાય વગેરેનો વિચાર કરી તેમાં ફેરફાર કરતા રહેવું.

○ સ્વાદિષ્ટ આહારથી બળ, ઉત્સાહ, આયુષ્ય, રુચિ અને આનંદ મળે છે, છતાં સ્વાદિષ્ટ આહાર માપ કરતાં વધારે ન ખાવો.

○ સ્વચ્છ, એકાન્ત, શાન્ત સ્થાનમાં પ્રસન્ન અને એકાગ્ર ચિત્તથી ભોજન કરવું.

○ હિતકર, માપસર, સમયસર, સ્વચ્છ, તાજું, સાત્ત્વિક, સમતોલ, પથ્ય અને સાદું ભોજન કરવું.

○ જમતા પહેલાં હમેશાં આદું-સિંધવ લેવાં હિતકારક છે, જમતાં જમતાં વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવું, અંતે છાશ પીવી.

○ હમેશાં ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો ને કડવો એમ છયે રસ ખાવા. મધુર રસ સરખામણીમાં વધારે લેવો. ભોજનની શરુઆત મધુર રસથી જ કરવી.

○ ભોજનમાં પ્રથમ રોટલી કે મિષ્ટાન્ન જેવો ઘન આહાર લેવો, પછી દાળ-ભાત જેવો ઢીલો આહાર લેવો; અંતે છાશ કે દૂધ જેવો પ્રવાહી આહાર લેવો.

○ આવશ્યકતા કરતાં વધુ આહાર લેવાથી અજીર્ણ, આળસ, ઉદરશૂળ, કફના રોગો અને મંદાગ્નિ થાય છે. અતિ આહાર લેવો એટલે અનારોગ્યને આમંત્રણ આપવું.

○ વખત થાય ત્યારે જ જમવા બેસી જવું ઠીક નથી; ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. જ્યારે ત્યારે ખા ખા કરવાની ટેવથી જઠરાગ્નિ મંદ બને છે.

○ પેટમાં તથા અંગમાં ભારેપણું, ઊબકા, ગળું તથા

આંખ પર સોજો, ખાધેલા ખોરાકના જ ઓડકાર અને શરીરમાં ચળ આવે તો માનવું કે હોજરી ભોજન માગતી નથી.

○ દાડમ, દ્રાક્ષ, આમળાં અને કેરી જેવાં પથ્ય ફળો બને ત્યાં સુધી ભોજન પહેલાં લેવાં; ભોજનને અંતે કેળા જેવાં ભારે ફળો તો ખાવાં જ નહિ.

○ હોજરીના ચાર ભાગ કલ્પી, તેમાંના બે ભાગ ભોજનથી અને ત્રીજો ભાગ જળથી ભરવો. ચોથો ભાગ વાયુ સંચાર અને આહારના પરિભ્રમણ માટે ખાલી રાખવો.

○ તંદુરસ્ત રહેવા માટે ચોખા, ઘઉં, જવ, મગ, આદું, ગાયનું દૂધ, ગાયનું તાજું માખણ, ગાયનું ઘી, સાકર, સિંધવ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, હરડે, જીવંતી (ડોડી -ખરખોડી), કુમળા મૂળા, પરવળ, મધ વગેરે પદાર્થો હમેશાં ખોરાકમાં લેવા. પીવા માટે ટાંકામાં વરસાદનું ઝિલાયેલું કે કૂવાનું પાણી સર્વોત્તમ છે.

○ હાથ-પગ-મોં ધોયા વિના, કોગળા કર્યા વિના, સ્વચ્છ કપડાં પહેર્યા વિના, અસ્વચ્છ વાસણોમાં, અયોગ્ય સ્થળે, અયોગ્ય સમયે, અસ્થિર મને, રુચિ વિના; અસંસ્કારી, અસ્વચ્છ, ભૂખ્યા કે પ્રતિકૂળ માણસોની વચ્ચે કે નિંદા કરતાં કરતાં ભોજન ન કરવું.

○ ભોજન કર્યા પછી બને તો લગભગ એક બે કલાક સુધી તાપવું, તરવું, વાહનમાં બેસવું, ઊંઘવું, મૈથુન કરવું, ગાવું, અધ્યયન કરવું, અતિશ્રમ કરવો વગેરે ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો.

○ સંધ્યાકાળે ભોજન ન કરવું, મોડી રાત્રે ભોજન ન કરવું, વધારે પડતાં શાકભાજીવાળું ભોજન ન કરવું, વિરુદ્ધ ભોજન ન કરવું.

○ ક્રોધ, શોક, ભય, ચિંતા, ઇર્ષ્યા વગેરે આહારને પચવામાં અંતરાયરૂપ બને છે.

○ સાચા પરિશ્રમથી મેળવેલું ભોજન આરોગ્યપ્રદ બને છે, અણહકનો આહાર રોગને નોતરે છે.

○ ક્ષાર, મરચું, મીઠું, શિંગતેલ, અડદ, વેજિટેબલ ઘી, કાચાં ફળો, સૂકવણી કરેલાં શાકો, ચા, બરફની બનાવટો, ઘરડા મૂળા, બિસ્કિટ, પીપરમિન્ટ, બટાટા, ફરસાણ વગેરેનું હમેશાં વધુ પ્રમાણમાં સેવન ન કરવું.

○ કોઈનું એઠું ખાવું નહિ, એઠું છાંડવું નહિ કે અન્નનો બગાડ કરવો નહિ.

○ જીવવા માટે ભોજન છે, ભોજન માટે જીવન નથી.

*

વિરુદ્ધ આહાર

विरुद्धमपि चाहारं विद्याद्विषगरोपमम् ।

વિરુદ્ધ આહારને ઝેર જેવો-શરીરમાં જૂના થયેલા ઝેર (ગર) જેવો માનવો. —अष्टाङ्ग हृदय

- જે પદાર્થો એક સાથે કે એક સમયે ખાવાથી પેટમાં ગયા પછી શરીરને માટે અનુકૂળ રસાદિરૂપે ન બનતાં હાનિકારક, ઝેરી કે રોગોત્પાદક અસરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેવા પદાર્થોના ખોરાકને વિરુદ્ધ આહાર કહેવામાં આવે છે.
- પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિવાળાને, શ્રમયુક્ત જીવન જીવનારને, ઠંડી ઋતુમાં, ઠંડા પ્રદેશમાં, હમેશાં હરડેનું સેવન કરનારને, ટેવાયેલાને (ઓકસાત્મ્ય થયેલાને), ઓછા પ્રમાણમાં કે કયારેક જ લેનારને વિરુદ્ધ આહાર વધારે નુકસાન કરતો નથી અથવા ઘણું ઓછું નુકસાન કરે છે.
- વિરુદ્ધ આહારથી કોઢ, ધોળો કોઢ, દરાજ, ખસ, ખરજવાં, કરોળિયા, ગૂમડાં, ખૂજલી, વિસર્પ, વિદ્રધિ વગેરે ચામડીના કે લોહી-વિકારના રોગો થાય છે.
- વિરુદ્ધ આહારથી જ્વર, ગાંડપણ, સળેખમ, ભગંદર, સોજા, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, ગળાના રોગ વગેરે પણ થાય છે.

○ કેરી, કેળાં, લીંબુ, જાંબુ, પોપૈયાં અને ખજૂર તેમજ બીજાં બધાં ફળો; ગોળ, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર અને તુલસી; કઢી, દહીં, છાશ, ખાટાં ઢોકળાં તેમજ ખાટાં અથાણાં; માંસ, માછલાં, ઈંડાં અને કોડલિવર ઑઈલ વગેરે આ સર્વ પદાર્થોમાંથી કોઈ પણ પદાર્થ દૂધની સાથે ખાવા એ વિરુદ્ધ આહાર બને છે.

○ ગોળ સાથે મૂળા, તલ, લસણ, અડદ, દહીં અને દૂધ વિરુદ્ધ છે.

○ દહીં સાથે ગોળ, દૂધ, મૂળા અને કેળાં વિરુદ્ધ છે.

○ ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવાયેલું મધ તેમ જ ગરમ પાણીમાં કે ગરમ કરીને લેવાયેલું મધ વિરુદ્ધ છે.

*

નિદ્રા

निद्रायत्तं सुखं दुःखं, पुष्टिकार्श्यं, बलाबलम् ।
वृषता क्लीबता, ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥

સુખ (આરોગ્ય), દુઃખ (રોગ), પુષ્ટિ અથવા કૃશતા, બળ અથવા નિર્બળતા, વીર્યવૃદ્ધિ અથવા વીર્યક્ષય, જ્ઞાન અને અજ્ઞાન, જીવન અને મરણ–એ બધાંનો આધાર નિદ્રા છે.

○ માપસર નિદ્રા લેવાથી પુષ્ટિ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, કાન્તિ, શાન્તિ અને જઠરાગ્નિ સચવાય છે. તે સમતા, સુંદરતા,

અને પ્રસન્નતા; ઉત્સાહ, પૌરુષ, ધૈર્ય, જ્ઞાન અને આરોગ્ય આપે છે; અને સરવાળે સુખ મળે છે.

○ ઉજાગરા કરીને... મનોરંજનમાં જવું નહિ, કાર્યક્રમોમાં જવું નહિ, વાચન કરવું નહિ, વાતો કરવી નહિ, પ્રવાસ કરવો નહિ.

○ ગ્રીષ્મમાં વધારે અને વસંતમાં ઓછી ઊંઘ લેવી. વસંતમાં દિવસે સૂવું જ નહિ પણ ગ્રીષ્મમાં દિવસે સૂવું.

○ ઠંડી ઋતુમાં ખુલ્લામાં ન સૂવું, ગરમ ઋતુમાં બંધિયાર જગ્યામાં ન સૂવું. હમેશાં નિર્વાતસ્થાનમાં શુદ્ધ હવા મળે ત્યાં સૂવું.

○ દક્ષિણ કે પૂર્વ તરફ મસ્તક રાખીને ડાબે પડખે સૂવું.

○ હાથ, પગ, મોં ધોઈને; સ્વચ્છ, કૂણાં અને ઓછાં કપડાં પહેરીને, સ્વચ્છ, સ્થાનમાં કરેલ સ્વચ્છ પથારીમાં સૂવું.

○ સારી પથારીમાં સૂવાથી ઊંઘ બરાબર આવે છે, શરીરના પ્રત્યેક કોષને આરામ મળે છે, પ્રત્યેક જ્ઞાનતંતુને શાંતિ મળે છે, શરીરનાં અંગેઅંગને આરોગ્ય મળે છે.

○ શયનકાળે નિષ્ફળતા, દીનતા, ઉદાસીનતા કે નિરાશાના વિચાર ન કરવા. આપણે છીએ તેનાં કરતાં વધારે સારા, સ્વસ્થ અને સુખી થવા સર્જનહારને પ્રાર્થના કરવી.

○ મેદ, વિષ, પ્રમેહ ચર્મરોગ, સળેખમ તથા આમવાતના દરદીએ ક્યારેય દિવસે ન સૂવું.

○ શોક, દુઃખ, ભય, આઘાત અને વ્યથાથી દુઃખિત માણસે, બાળકોએ, ઘરડાએ; શૂળ, અજીર્ણ, અતિસાર, ઊલટી, કૃષતા, નિર્બળતા અને અભિઘાતના રોગીએ; ખૂબ માંદા, થાકેલા, જાગેલા અને ટેવાયેલા માણસે દિવસે નિદ્રા લેવી.

○ કારણ વિના દિવસે સૂવાથી કફ અને પિત્તનો પ્રકોપ થઈને ચર્મરોગો, રક્તરોગો, કફજ અને પિત્તજ રોગો થાય છે.

○ મધુર, ગુરુ, સ્નિગ્ધ, અતિ જડ અને તામસી ખોરાક ખાવાથી નિદ્રા વધારે આવે છે; હળવો, લૂખો, ઓછો, રાજસિક અને સાત્ત્વિક ખોરાક ખાવાથી નિદ્રા ઓછી આવે છે. કફપ્રકૃતિવાળાને વધારે ઊંઘ આવે છે, પિત-પ્રવૃતિવાળાને અને વાતપ્રકૃતિવાળાને ઓછી ઊંઘ આવે છે.

○ નિદ્રાનો વેગ રોકવાથી પાચનના, આંખના, માથાના કે વાયુના રોગો થાય છે; ક્ષય, શ્વાસ, શૂળ, અશક્તિ અને કૃશતા જેવા રોગો થાય છે.

○ સૂતી વખતે નાક ઢાંકવું નહિ; ઘરની બધી જ બારીઓ બંધ રાખવી નહિ.

○ જે મનુષ્ય ઘસઘસાટ નિદ્રા લઈ શકે છે, તે જ સાચા સુખનો અધિકારી છે.

*

આરામ

○ જમ્યા પછી, ભારે શ્રમ કર્યા પછી, કંટાળી ગયા પછી, પ્રવાસ કર્યા પછી; ચિંતન, વિચાર કે ચિંતા પછી થોડો આરામ કરવો.

○ દિવસમાં એકાદ કલાક, અઠવાડિયામાં અર્ધોક દિવસ મહિનામાં એકાદ દિવસ અને વરસમાં એકાદ અઠવાડિયું તો સંપૂર્ણ આરામ લેવો જ.

○ નિરાંતે સૂવાથી કે બેસવાથી, ચાલુ કાર્યને એકાદ કલાક બદલવાથી, પ્રિય વિષય પર વાતો કરવાથી, ગમતાં ગીતો સાંભળવાથી, શિષ્ટ સાહિત્ય વાંચવાથી, કલામાં મન પરોવવાથી આરામ મળે છે.

○ કુદરતમાં મસ્ત બનીને ફરવાથી, પ્રવાસમાં નીકળી પડવાથી, સ્થાનાંતર કરવાથી, મનોરંજનના કાર્યક્રમોમાં જવાથી કે પ્રિયજનો સાથે વાતો કરવાથી આરામ મળે છે.

○ આવશ્યક આરામ કરવાથી સ્ફૂર્તિ, કાર્યશક્તિ, આનંદ આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે; વાત-પિત્તના શારીરિક રોગો અને રજોગુણજન્ય માનસિક રોગો મટે છે.

○ અનાવશ્યક અને વધુ પડતો આરામ કફ અને તમોગુણને પેદા કરે છે; તેમ જ પ્રમેહ, અજીર્ણ, મેદવૃદ્ધિ, ચર્મરોગ, શોથ, અતિનિદ્રા, આમવાત અને પ્રમાદને પોષણ આપે છે.

○ આવશ્યક આરામ અમૃત છે; અનાવશ્યક આરામ એટલે જ પ્રમાદ અથવા આળસ. તે ધીમું વિષ છે.

*

૩

જીવનચર્યા

स्वस्थवृत्तं यथोद्दिष्टं यः सम्यगनुतिष्ठति ।
स समा शतमव्याधिरायुषा न वियुज्यते ॥

જે માણસ શાસ્ત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્વસ્થવૃત્તનું પાલન કરે છે તે નીરોગી રહીને સો વર્ષ સુધી જીવે છે.

– स्वस्थवृत्तसमुच्चय

ઋતુચર્યા

हेमंतवर्षाशिशिरेषु वायोः
पित्तस्य तोयान्तनिदाघयोश्च ॥
कफस्य कोपः कुसुमागमे स्यात्
कुर्वीत यद्यद् विहितं तथैषाम् ॥

હેમંતઋતુ (કારતક-માગશર), વર્ષા (અષાઢ-શ્રાવણ) અને શિશિર (પોષ-મહા) માં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે; શરદ (ભાદરવો-આસો) અને ગ્રીષ્મ (વૈશાખ-જેઠ) માં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે અને વસંત (ફાગણ-ચૈત્ર) માં કફનો પ્રકોપ થાય છે; તેથી તે તે ઋતુમાં તે તે દોષોનું નિવારણ કરનારી ચર્યા ગોઠવવી.

○ **હેમંત-શિશિરચર્યા :** મધુર, અમ્લ, લવણ, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, ઉષ્ણ, બલ્ય અને પૂરતો આહાર લેવો; સવારે સરસવના કે તલના તેલથી અભ્યંગ કરવું; આવશ્યક વ્યાયામ કરવો; સવારે સૂર્યના કોમળ તડકામાં નિત્ય બેસવું; રાતે અને સવારે અગ્નિ પાસે તાપવું; ગરમ પાણીથી નાહવું: ગરમ, જાડાં અને પૂરતાં કપડાં પહેરવાં; પૂરતું પાગરણ પાથરવું, ગરમ ઓઢવું અને ઘરમાં સૂવું.

○ **વસંતચર્યા :** તૂરો, કડવો, તીખો, હળવો લૂખો, ઓછો અને ગરમ આહાર લેવો; સવારે ઠંડીથી બચવું, બપોરે તાપથી બચવું; દિવસે ઊંઘવું નહિ; વધુ આરામ ન

કરવો, વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કરવો; ફરવા જવું; ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું; માલિશ કરવું નહિ; દહીં, બરફ, ગોળ, ખાંડ, તલ, શિખંડ અને મીઠાઈઓનો ત્યાગ કરવો.

○ **ગ્રીષ્મચર્યા :** મધુર, તૂરો, કડવો, ઠંડો, હળવો અને પ્રવાહી આહાર લેવો; ઠંડા જળથી બે વખત સ્નાન કરવું; વારંવાર હાથ-પગ-મોં ધોવાં; વધુ પ્રમાણમાં શ્રમ કે વ્યાયામ ન કરવા; બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું; તાપમાં રખડવું નહિ, અગ્નિ પાસે વધુ રહેવું નહિ; પગ, માથું અને આંખોને ગરમી ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું; ઓછાં, આછાં અને સફેદ કપડાં પહેરવાં: બપોર વખતે બે કલાક ઊંઘ-આરામ લેવાં; રાતે પૂરી નિદ્રા લેવી.

○ **વર્ષાચર્યા :** ખારો, ખાટો, ચીકણો, હળવો ને મધુર આહાર લેવો; કબજિયાત ન થવા દેવી; જઠરાગ્નિનું જતન કરવું; નવું પાણી અને નવાં શાક-ભાજીનો ત્યાગ કરવો; શ્રમ ઓછો કરવો; સંયમી રહેવું; વિશેષ વ્યાયામ ન કરવો. વાયુ કરનારો ખોરાક ન લેવો.

○ **શરદ્ચર્યા :** કડવો, તૂરો, મધુર, ઠંડો ને હળવો આહાર લેવો; તાંપમાં ફરવું નહિ, ખુલ્લા પગે ને ખુલ્લા માથે તાપમાં નીકળવું નહિ; ઠંડા પાણીથી નાહવું. જળાશયો અને કુદરતી સ્થાનો પાસે રહેવું; ચાંદનીની શીતળતામાં ઘૂમવું; વધુ પ્રમાણમાં ઉજાગરા ન કરવા;

દહીં, તલ, તેલ, ભીંડા, છાશ, અથાણાં વગેરે ગરમ, તીક્ષ્ણ ને ખાટો-તીખો-ખારો ખોરાક વધારે ન લેવો.

○ **ઋતુસંધિ :** ઋતુસંધિના પંદર દિવસમાં જનારી ઋતુના આહાર-વિહાર ધીમે ધીમે છોડતા જવું અને આવનારી ઋતુને અનુસરતા આહાર-વિહાર સ્વીકારતા જવું.

*

તહેવારોમાં આયુર્વેદ

○ **બેસતું વર્ષ :** હેમંતઋતુના પ્રારંભમાં બળ, આરોગ્ય અને આનંદ મેળવવા મીઠાઈઓ ખાવા-ખવરાવવાની પ્રથા છે.

○ **તુલસીવિવાહ :** શક્તિ, સ્વાસ્થ્ય અને જઠરાગ્નિ મેળવવા કંસાર ખાવાની અને તુલસી-પૂજન દ્વારા તુલસીનો ઉપયોગ સૂચવવાની પ્રથા છે.

○ **મકરસંક્રાંતિ :** શિશિરમાં સ્વસ્થ રહેવા, તાકાત, પુષ્ટિ અને ઉષ્મા મેળવવા તલ, ખજૂર અને ગોળ ખાવાની તેમજ પતંગ ઉડાડવાની પ્રથા છે.

○ **હુતાશની :** વસંતમાં આવનારા કફજ રોગોથી બચવા ધાણી, દાળિયા, મમરા, ખજૂર જેવાં લૂખાં ને હળવાં આહાર-દ્રવ્યોનું સેવન કરવાની અને હવામાન ઉષ્માવંતુ રાખી ઠંડીના રોગો દૂર કરવા હોળી પ્રકટાવવાની પ્રથા છે.

○ **ધૂળેટી :** કફના નાશ કરવા, વ્યાયામ મેળવવા અને આવનારી ગ્રીષ્મમાં ચર્મરોગ ન થવા દેવા દોડવાની, રમવાની અને કેસૂડાંથી રંગવાની પ્રથા છે.

○ **ગુડી પડવો :** વસંતમાં કફના રોગોને તેમજ ચર્મ અને રક્તના રોગોને થતા અટકાવવા ચૈત્ર સુદ ૧ (નિમ્બ પ્રતિપદા) ના દિવસથી આરંભી આઠ, દસ કે પંદર દિવસ સુધી લીમડાની કૂંપળો ખાવાની પ્રથા છે.

○ **અખાત્રીજ :** વાયુને શમાવવા, પિત્તને મટાડવા અને શક્તિને જાળવવા ગોળની કઢી અને ઘઉંનાં ઢોકળાં ખાવાની તથા હીંચકે હીંચકવાની પ્રથા છે.

○ **ગણેશચોથ :** વધેલા પિત્તને શમાવવા, વધેલા વાયુને અટકાવવા અને શક્તિનું રક્ષણ કરવા ગોળઘીના લાડુ પ્રત્યેક ઘેર ખાવાની પ્રથા છે.

○ **અલૂણાવ્રત :** ગ્રીષ્મની ગરમીમાં આર્તવદોષથી તેમજ લોહી બગાડથી બચવા સ્ત્રીઓમાં–પુરુષોમાં અલૂણાં કરવાની પ્રથા છે.

○ **ચાતુર્માસ :** ભેજ, વાયુ, મંદાગ્નિ અને રોગોથી બચવા, વર્ષાના ચાર માસ એકટાણાં કરી, એક જ સ્થિર સ્થાનમાં રહેવાની પ્રથા છે.

○ **નાગપંચમી :** સર્પદંશ દ્વારા અકસ્માત નિવારવા જીવદયાની–અહિંસાની ભાવના દ્વારા સદ્વૃતને ફેલાવવા નાગપૂજા કરવાની તેમજ વર્ષાનાં લીલાં શાકભાજીનો ત્યાગ દર્શાવવા કઠોળની કોરડ ખાવાની પ્રથા છે.

○ **શીતળા સાતમ** : વર્ષામાં વાયુવૃદ્ધિ અટકાવવા તથા આવનારી **શરદ**ની પિત્તવૃદ્ધિથી બચવા શીત (ગુણમાં શીત; વાસી કે ઠંડા થઈ ગયેલ નહીં!) સ્નિગ્ધ આહારના પ્રતીકરૂપે ઢેબરાં ખાવાની પ્રથા છે.

○ **રક્ષાબંધન** : રોગમાતા શરદના સકંજામાંથી છૂટવા રક્ષાબંધન બાંધવાની તથા સંયમ અને સમતાનું સ્મરણ કરાવવા યજ્ઞોપવીત બદલવાની પ્રથા છે,

○ **જન્માષ્ટમી** : શીતળા સાતમનો વિકૃત આહાર, વર્ષાનો મંદાગ્નિ અને શરદના આવનારા જ્વરથી બચવા ઉપવાસ કરવાની અને પિત્તનું શમન કરવા પંજરીનો પ્રસાદ લેવાની પ્રથા છે.

○ **પર્યુષણ** : આવનારી શરદમાં થતા રોગો અટકાવવા અને વર્ષાથી થતા મંદાગ્નિને નિવારવા નકોરડા ઉપવાસ કરવાની પ્રથા છે.

○ **ઋષિપાંચમ** : શરદમાં પિત્તશામક, સાત્ત્વિક અને હળવો આહાર સેવવા દૂધ, સાકર અને સામાની ખીર ખાઈને ઉપવાસ કરવાની પ્રથા છે.

○ **શ્રાદ્ધપર્વ** : પિત્તવૃદ્ધિ કરનારા ભાદરવા માસમાં પિત્તજન્ય રોગોથી બચવા, સાત્ત્વિકતા મેળવવા તેમજ શક્તિ મેળવવા દૂધ, ખીર, દૂધપાક, રોટલી જેવા શામક, પોષક ને હળવા આહાર સોળ દિવસ સુધી યોજવાની પ્રથા છે.

○ **નવરાત્રિ :** આનંદ, શકિત, પિત્તશમન અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ માટે શક્તિપૂજન કરવાની, મનોરંજન કાર્યક્રમો તથા ગરબા ગોઠવવાની અને દૂધ, ઘીની પૂરી, ખીર તથા નૈવેદ્ય ખાવાની તથા હવાશુદ્ધિ માટે નવ દિવસ સુધી ધૂપદીપ કરવાની અને જાહેર આરોગ્ય માટે હવન કરવાની પ્રથા છે.

○ **દશેરા :** પિત્તશમન, આનંદ, ઉલ્લાસ અને શક્તિ માટે, શરદના રોગવિજયનો હર્ષ વ્યકત કરવા માટે ઘી-સાકરની મીઠાઈઓ ખાવા-ખવરાવવાની પ્રથા છે.

○ **શરદ-પૂનમ :** શરદનું પિત્ત શમાવવા તથા તાજગી મેળવવા ચાંદનીમાં વિહાર કરવાની તથા દૂધ-પૌંઆ અને સાકર ખાવાની પ્રથા છે.

○ **દિવાળી :** રોગમાતા શરદના ભીષણ પંજામાંથી છૂટવા આરોગ્ય દેનારી શ્રેષ્ઠ ઋતુ હેમંતના આગમનનો આનંદ-ઉલ્લાસ વ્યકત કરવા, નવી શકિત મેળવવા અને ઠંડીને પહોંચી વળવા ઉષ્મા એકત્ર કરવા, બળ અને સાત્ત્વિકતા મેળવવા મીઠાઈઓ ખાવાની અને ભેટ આપવાની, દીપક પ્રગટાવવાની અને ફટાકડા ફોડવાની વ્યાપક પ્રથા છે.

*

માલિશ

अन्नादष्टगुणं पिष्टं, पिष्टादष्टगुणं पयः ।
पयसोऽष्टगुणं मांसं, मांसादष्टगुणं घृतम ।
घृतादष्ठगुणं तैलं मर्दयेन्नतु भक्षयेत ॥

અન્નથી આઠગણી શક્તિ લોટ (પિષ્ટ) આપે છે; લોટથી આઠગણી શક્તિ દૂધ આપે છે, દૂધથી આઠગણી શક્તિ માંસ ખાવાથી મળે છે, માંસથી આઠગણી શક્તિ ઘીનું સેવન કરવાથી મળે છે અને અને ઘી કરતાં પણ આઠગણી શકિત (સરસવ અથવા તલના) તેલનું અભ્યંગ (માલિશ) કરવાથી મળે છે.

–स्वास्थ्य संहिता

- માલિશ કરવામાં મેદવાળા માટે તેમજ કફ-વાત પ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે સરસવનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. કૃશ શરીરવાળા માટે તેમજ ઉષ્ણ કે પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માટે તલનું તેલ હિતકર છે.
- સમગ્ર શરીર પર ધીરે ધીરે ને હળવે હાથે માલિશ કરવું. માથે, પગનાં તળિયે ને કાનનાં મૂળમાં વિશેષ કરવું.
- માલિશ ઊભે રુવાટે એટલે નીચેથી ઉપરની તરફ કરવું.
- માલિશ કરવાથી શરીર સુદૃઢ, સુંદર, સુડોળ, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે.
- માલિશથી આંખો, હૃદય, મગજ, ત્વચા અને સ્નાયુનું આરોગ્ય વધે છે.

○ પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, મૃદુતા, નિદ્રા, શાંતિ, સ્મૃતિ અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે માલિશ હિતકર છે.

○ માલિશ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને વાયુના રોગો મટે છે ઇંદ્રિયો સક્રિય બને છે.

○ વસંત તેમજ વર્ષાઋતુમાં તથા કફવૃદ્ધિ, નવજ્વર અને અજીર્ણમાં માલિશ ન કરવું.

○ શિયાળામાં માલિશ કરી લીધા પછી જ કસરત કરવી.

○ હેમંત–શિશિરમાં પ્રત્યેક મનુષ્યે હમેશાં માલિશ કરવું જ જોઈએ.

*

વ્યાયામ

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥
व्यायामदृढगात्रत्वं व्याधिर्नास्ति कदाचन ।
विरुद्धं वा विदग्धं वा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते ॥
भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादयः ।
न चैनं सहसाऽक्रम्य जरा समधिरोहति ।
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ॥

વ્યાયામ (શ્રમ કે કસરત) કરવાથી શરીરમાં હળવાપણું

આવે છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ મળે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, મેદનો નાશ થાય છે, શરીરનાં અંગો સુદર અને ઘાટીલાં બને છે. વ્યાયામથી મજબૂત શરીરવાળી વ્યક્તિને ક્યારેય રોગો થતા નથી. તેણે ખાધેલો વિરુદ્ધ તેમજ કાચો આહાર તરત બરાબર પચી જાય છે. તેના શરીર પર ઘડપણ જલદી આક્રમણ કરી શકતું નથી. વળી મેદવૃદ્ધિને દૂર કરનાર ઉપાયોમાં પણ વ્યાયામ સર્વોતમ છે.

—भावप्रकाश

- સવારમાં, વસંતમાં, હેમંતમાં, યૌવનમાં, કફપ્રકૃતિમાં અને કફજ રોગોમાં વ્યાયામ સૌથી વધુ પથ્ય છે.
- બપોરે, સાંજે, ઘડપણમાં, ગ્રીષ્મમાં, વર્ષામાં, વાતપિત્ત-પ્રકૃતિમાં, વાત-પિત્તરોગોમાં વધુ પ્રમાણમાં વ્યાયામ હિતકર નથી.
- પુરુષોએ પોતાના વ્યવસાય દ્વારા તેમજ બાગકામ, ઘરકામ, કાંતણ, ગૃહોદ્યોગ, આસન, અખાડાની કસરતો કે રમતો દ્વારા વ્યાયામ કરવો; સ્ત્રીઓએ ગૃહકાર્ય, પશુપાલન, ગૃહદ્યોગ વગેરે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યાયામ કરવો.
- વિશેષ વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિએ ઘી, દૂધ, ગોળ, તેલ, ખજૂર, કેળાં જેવો બલ્ય, સ્નિગ્ધ અને પોષક ખોરાક લેતા રહેવું જોઈએ.

○ શરીરની અર્ધી શક્તિ ખર્ચાય એટલે કે બગલમાં તથા કપાળમાં પરસેવો વળે અને હાંફ ચડે ત્યાં સુધી વ્યાયામ કરવો.

○ અતિશય વ્યાયામ કરવાથી ક્ષય, શ્વાસ, તૃષા, રક્તપિત્ત, થાક, ગ્લાનિ, ઉધરસ, ઊલટી, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો કે રોગો થાય છે.

○ અજીર્ણના રોગીએ વ્યાયામ ન કરવો. જમ્યા પછી તરત જ વ્યાયામ ન કરવો.

*

જીવનચર્યા

यथा नः सर्वमिज्जगद यक्ष्यं सुमना असत्।

આપણી જીવનચર્યા એવી હોય, જેથી સમગ્ર વિશ્વ રોગમાંથી પ્રસન્નતાવાળું અને આરોગ્યયુક્ત બને.–યજુર્વેદ

○ પ્રત્યેક માણસે પચીસ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી વિદ્યાભ્યાસ કરવો.

○ પચીસથી પચાસ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થાશ્રમી રહેવું. પુરુષે એકપત્નીવ્રત પાળવું; સ્ત્રીએ એકપતિવ્રત પાળવું. બે જ બાળકોનાં માતા-પિતા થવું. સંયમ પાળવો.

○ પચાસથી પંચોતેર વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ રહીને સમાજ-સેવાના કાર્યો કરવાં. કુટુમ્બનાં બંધનો ઢીલાં કરી સામાજિક જીવનવાળા બનવું.

○ પંચોતેર વર્ષ પછી સંન્યાસાવસ્થામાં વૃત્તિનાં બંધનો-માંથી મુક્ત થઈ કુટુમ્બ-સમાજથી આગળ વધી સમગ્ર દેશ કે દુનિયાને જ્ઞાન, અનુભવ અને કાર્યશકિતનો લાભ આપવો. સમગ્ર માનવજાત માટે બાકીનું જીવન અર્પણ કરવું.

○ ઉત્તમ વ્યવસાય દ્વારા જીવનનિર્વાહ કરવો. કોઈ એક ઉત્તમ આદર્શને પાળવા પ્રયત્ન કરવો, જીવનનાં પ્રત્યેક કર્તવ્યો નિષ્કામ વૃત્તિથી કરવાં.

○ માબાપ, કુટુમ્બીજનો અને વડીલોનું પાલન-પોષણ કરવું; ગુરુજનોની સેવા કરવી; માનનીય જનોને માન આપવું; આશ્રિતોનું રક્ષણ કરવું; જન્મભૂમિને-દેશને સંપૂર્ણ વફાદાર રહેવું.

○ મુશ્કેલીમાં મુકાયેલાને મદદ કરવી; મહેમાનોનો આદર-સત્કાર કરવો; ભૂખ્યાને અન્ન આપવું; તરસ્યાને જળ પાવું; ભૂલેલાંને માર્ગ બતાવવો.

○ પોતે મેળવેલું જ્ઞાન બીજાને આપવું. વિદ્યા, કલા અને શકિત પ્રાપ્ત કરવામાં ને અન્યને શીખવવામાં ઉત્સાહ રાખવો. કેવળ સ્વાર્થને જ મહત્ત્વ ન આપવું.

○ ખોટી બાબતમાં કોઈના જામીન થવું નહિ, નિરર્થક જોખમ વહોરવું નહિ; સાહસ ખેડવાં નહિ; પ્રત્યેક કાર્ય શકિત અનુસાર અને જોઈ-વિચારીને જ કરવાં.

○ મન, વચન અને કર્મનો કયારેય અતિયોગ, હીનયોગ કે મિથ્યાયોગ ન કરવો. માત્ર સમયોગ જ સુખનું કારણ છે.

- કામ, ક્રોધ, શોક, ભય, ઘૃણા, રાગ, દ્વેષ, નિંદા, સ્તુતિ, તિરસ્કાર કે વેરને વશ ન થવું.
- સત્ય, અહિંસા, દયા, પ્રેમ, કૃતજ્ઞતા, દાન, મૈત્રી, સત્સંગ, સંતોષ, આનંદ, ઉલ્લાસ, મહત્ત્વાકાંક્ષા, ઉત્સાહ અને આત્મગૌરવ સાથે કલ્યાણકારક કર્મો કરવાં.
- પ્રાણીમાત્ર પર પ્રેમ અને દયા રાખવાં; ચિડાયેલાંને શાંત કરવાં; ડરેલાંને આશ્વાસન આપવું; ગરીબોને મદદ કરવી; કોઈની અવજ્ઞા કરવી નહિ. અપમાન કરવું નહિ; સગાં, સ્નેહી, સહાયક તથા ગુપ્ત વાતોના જાણનારનો બહિષ્કાર કરવો નહિ.
- સ્ત્રીઓની અવજ્ઞા કરવી નહિ, તેમનું અપમાન કરવું નહિ, તેમને માતૃભાવથી જોવી.
- આવશ્યકતા હોય ત્યારે હિતકર, માપસર અને પ્રિય લાગે તેવું સત્ય બોલવું; અપ્રિય વાણી બોલવી નહિ.
- 'હાશ! હવે કામ પત્યું'' એમ વિચારીને નિરાંતે બેસી જવું નહિ. પુષ્કળ ઉત્સાહ રાખવો. સતત કાર્યશીલ રહેવું. સમયનો દુરુપયોગ કરવો નહિ.
- દારૂ, જુગાર અને વેશ્યા સાથે સંબંધ બાંધવો નહિ; ઇંદ્રિયોને વશ થવું નહિ, જીભ પર કાબૂ રાખવો, ચંચળ મનને જ્યાં-ત્યાં ભટકવા દેવું નહિ.
- નાસ્તિક થવું નહિ, કર્મફળમાં, વિશ્વાસ રાખવો; સત્કર્મો કરવાં. પાપકર્મોથી દૂર રહેવું.
- સ્વભાવ, વહેવાર, કપડાંલત્તાં અને રહેણીકરણી દુઃખી માણસના જેવી રાખવી નહિ.

૪

શરીરરક્ષા

नगरी नगरस्थेव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्यष्वेवहितो भवेत् ॥

જેવી રીતે નગરરક્ષક નગરનું અને ગાડીવાન ગાડીનું રક્ષણ કરવામાં સદા સાવધાન રહે છે, તેવી રીતે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પોતાના શરીરનું રક્ષણ કરવા સાવધાન રહેવું જોઈએ.

–कण्ठोपनिषद्

આરોગ્યરક્ષા

**तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरौ च यत् ॥**

જેનાથી આરોગ્ય બરાબર જળવાઈ રહે અને નવો કોઈ રોગ પેદા ન થાય તેવું વર્તન હંમેશાં ગોઠવવું. (એવા આહાર–વિહાર ગોઠવવા, જેથી રોગ ન થાય.)

—चरक संहिता

o ખેડૂતે ખેતીકામમાં, મજદૂરે મજૂરી કરવામાં, નોકરિયાતે નોકરીમાં, વેપારીએ વેપારમાં ધ્યાન આપવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

o સેવકે સેવા કરવા, સાધકે સાધના કરવા, પ્રચારકે પ્રચાર કરવા, વિચારકે વિચાર કરવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

o લેખકે લેખન કરવા, કવિએ કાવ્યો રચવા, કલાકારે કલાની આરાધના કરવા, વિદ્યાર્થીએ વિદ્યા મેળવવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

o ભક્તોએ ભક્તિ કરવા, જ્ઞાનીઓએ જ્ઞાન મેળવવા, યોગીએ યોગ સાધવા, તપસ્વીએ તપ કરવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

- નેતાએ નેતૃત્વ કરવા, અભિનેતાએ અભિનય કરવા, વૈજ્ઞાનિકે શોધો કરવા, યોદ્ધાએ યુદ્ધ જીતવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.
- ગૃહસ્થે ગૃહસંચાલન કરવા, અને ગૃહિણીએ ગૃહકાર્ય કરવા સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.
- જો આપણી પાસે આરોગ્ય નથી તો ધન, વૈભવ, સત્તા, જ્ઞાન, બુદ્ધિ, વિદ્વત્તા, કલા, ભાવના, ગુણ, વિદ્યા, સગવડ, સ્વજનો કે અન્ય સુખો નિરર્થક છે.
- આ મહામૂલો માનવદેહ આત્માનું પવિત્ર મંદિર છે, પરમાત્માનો પુનિત આવાસ છે. અનેક જન્મોના પુરુષાર્થથી તે પ્રાપ્ત થયેલો છે.
- શરીરરૂપી મંદિરમાં કોઈ પણ રોગને ઘૂસવા દેવો નહિ, કોઈ પણ કુવિચારને પેસવા દેવો નહિ. પ્રત્યેક પળે પૂરેપૂરા સાવધાન રહી તેનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.
- શરીરને જે અવગણે છે તે માનવજાતનો ગુનેગાર છે, ઈશ્વરનો ગુનેગાર છે.

*

અગ્નિરક્ષા

आयुर्वर्णो बलं स्वास्थ्यमुत्साहोपचयौ प्रभा ।
ओजस्तेजोऽग्नयः प्राणाश्चोक्ता देहाग्निहेतुकाः ॥
शान्तेऽग्नौ म्रियते चिरं युक्ते जीवत्यनामयः ।
रोगी स्याद् विकृते, मूलमग्निस्तस्मान्निरुच्यते ॥

આયુષ્ય, શરીરનો રંગ, બળ, આરોગ્ય, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, પ્રતિભા, ઓજ, તેજ, અગ્નિઓ (જઠરાગ્નિ, સપ્ત ધાત્વગ્નિ પંચ ભૂતાગ્નિ એમ તેર અગ્નિ) અને પ્રાણ-એ બધાનું કારણ જઠરાગ્નિ છે. જઠરાગ્નિ ઓલવાઈ જાય તો માણસ મરી જાય છે, સમ હોય તો નીરોગી રહી લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે, વિકૃત (મંદ, તીક્ષ્ણ કે વિષમ) થાય તો માંદગી આવે છે. માટે સ્વાસ્થ્યનું મૂળ જઠરાગ્નિ છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહ્યું છે.

—चरकसंहिता

- કફ કરનારો ભારે, ચીકણો, કાચો, પચે નહિ તેવો, ઠંડો, મધુર અને વધુ આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ મંદ થાય છે.
- વાયુ કરનારો, હળવો, લૂખો, ઠંડો, વિષ્ટંભી, તૂરો, કડવો અને ઓછો આહાર વધુ અને વારંવાર લેનારનો અગ્નિ વિષમ (અનિયમિત) થાય છે.
- અતિ પિત્ત કરનારો, ગરમ, ઉગ્ર, વિદાહી, તીખો, ખારો, ખાટો અને ઓછો આહાર વારંવાર લેનારનો અગ્નિ તીક્ષ્ણ (ભસ્મકાગ્નિ જેવો) થાય છે.
- ષડ્રસ યુક્ત, સમ, પથ્ય, માપસર; ઋતુ, બળ, કાળ, વય, સાત્મ્ય વગેરેનો વિચાર કરીને નિત્ય આહાર લેનારનો અગ્નિ સમ (આરોગ્યપ્રદ) થાય છે.
- કાયમી કબજિયાત રહેવાથી જઠરાગ્નિ વિકૃત થાય છે.
- ભોજનના નિયમોનું વારંવાર ઉલ્લંઘન કરનારા લોકો જઠરાગ્નિનું રક્ષણ કરી શકતા નથી.

○ ખૂબ પાણી પીવાથી, વારંવાર પાણી પીધા કરવાથી, જમ્યા પહેલાં પાણી પી લેવાથી, જમ્યા પછી તરત વધુ પાણી પીવાથી અગ્નિ મંદ થાય છે.

○ લૉજ, હૉટલ, લારી કે બજારનો ખોરાક રોજ ખાનારા; ઠંડાં પીણાં કે ચા પીધા કરનારા જઠરાગ્નિનું જતન કરી શકતા નથી.

○ શોક, દુઃખ, ભય, ચિંતા, કામ, ક્રોધ વગેરે માનસિક આવેગો અગ્નિને સમ રહેવા દેતા નથી.

○ અગ્નિરક્ષા ઇચ્છનારે રાતે ઉજાગરા ન કરવા, દિવસે નિદ્રા ન કરવી.

○ અતિ આરામ કે અતિ વ્યાયામ અગ્નિને વિષમ કરે છે.

○ આદું, લસણ, લીંબુ, મરી, કુમળા મૂળા, મોગરી, ગાજર, મરચાં, સિંધવ, હરડે, બિજોરુ, કોઠું, ફુદીનો, મસાલા વગેરે અગ્નિમાં ઉમેરો કરે છે. ચટણી, કચૂંબર, પાપડ અને સારાં અથાણાં જઠરાગ્નિમાં વધારો કરે છે. ઋતુને અનુકૂળ પદાર્થો તેમાં યોજવા.

○ પ્રાણાયામ, આસનો, સૂર્યપ્રકાશ, પ્રિય વાતાવરણ વગેરે અગ્નિમાં વધારો કરનારાં છે.

○ અગ્નિ તેનું રક્ષણ કરનારનું હમેશાં રક્ષણ કરે છે– (अग्नि रक्षति रक्षितः ।).

નેત્રરક્ષા

○ ખુલ્લા માથે તડકામાં ફરવું નહિ, ખુલ્લા પગે તાપમાં ચાલવું નહિ.

○ તાપમાં તપ્યા પછી તરત નાહવું નહિ કે તરત જ આંખ ધોવી નહિ.

○ પ્રકાશ સામે તાકીને જોવું નહિ. સૂક્ષ્મ વસ્તુને દૂરથી અવલોકયા કરવી નહિ. વધુ પ્રમાણમાં ચલચિત્રો જોવાં નહિ.

○ આંખમાં ધૂળ, રજકણ કે ધુમાડો જવાથી તેજ ઘટે છે.

○ આંખો ઉપર કે માથા ઉપર વાગવાથી દૃષ્ટિને નુકસાન થાય છે.

○ નાકના કે પાંપણના વાળ તોડવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.

○ શોખનાં ચશ્માં ચડાવીને ફરવાથી કે ચશ્માં આવેલાં હોય છતાં ન પહેરવાથી દૃષ્ટિને નુકસાન થાય છે.

○ ચાલતાં ચાલતાં, ચાલતાં વાહનમાં, ખૂબ પ્રકાશમાં કે અંધારામાં; ખૂબ દૂરથી કે ખૂબ નજીકથી, ચમકતા અક્ષરો કે ખૂબ બારીક અક્ષરો વાચવાથી તેમ જ દિવસ-રાત સતત વાંચ્યા કરવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.

○ નેત્રનું રક્ષણ કરવા માટે મળ, મૂત્ર કે આંસુના વેગ રોકવા નહિ.

○ નિયમ વિરુદ્ધ કે વધુ મૈથુન કરવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે.

○ શોક, ચિંતા, દુઃખ, ક્રોધ અને ભયથી દૃષ્ટિની મંદતા થાય છે.

○ તળેલા, કબજિયાત કરનારા અને વિરુદ્ધ આહાર લેવાથી તેમજ વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, ક્ષારો, અપથ્ય શાકો, બરફની બનાવટો, વેજિટેબલ ઘી, મગફળી, તલ અને ગોળ વધુ પ્રમાણમાં અને વારંવાર ખાવાથી નેત્રને નુકસાન થાય છે.

○ નેત્રરક્ષા માટે ઓછામાં ઓછું આઠ દિવસે રસવંતી, સુરમો કે આંજણનું અંજન કરવું જોઈએ.

○ દિવસમાં ચાર–પાંચ વખત આંખો પર પાણી છાંટવું. ઠંડા પાણીથી પગ ધોવા.

○ હરિયાળા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું, કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવા જવાની ટેવ પાડવી.

○ જઠરાગ્નિનું જતન કરવાથી આંખનું આરોગ્ય જળવાય છે.

○ બ્રહ્મચર્યનું પાલન નેત્રરક્ષાર્થે ઘણું જ આવશ્યક છે.

○ માથે, પગનાં તળિયે ને કાનનાં મૂળમાં માલિશ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

○ હમેશાં હરડે, ત્રિફળા, ત્રિફળઘૃત, સપ્તામૃત લોહ, જેઠીમધ જેવાં ઔષધો દૃષ્ટિનું જતન કરે છે.

○ ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ, ઘી, માખણ, છાશ મધ, સાકર, સિંધવ, આદું, હળદર, લસણ, મરી, ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, લીંબુ, જાવંત્રી, સુવા, તાંદળજો, સરગવો, રીંગણાં, પરવળ, કારેલાં તેમજ કુમળા મૂળા વગેરે દ્રવ્યોનો આહાર નેત્રરક્ષા માટે હિતકારક છે.

દંતરક્ષા

o રોજ સવારે વિધિપૂર્વક દાતણ કરવું; દાતણ ન હોય ત્યારે નિર્દોષ પાઉડર ઘસવો; બહારનાં અકુદરતી દંતમંજન અને 'પેસ્ટ' વાપરવાં નહિ; બ્રશ કરવું નહિ.

o રોજ સવારે બે તોલા કાળા તલ ચાવવા; રાતે તલતેલનો કોગળો ભરવો. જમ્યા બાદ ક્યારેક ક્યારેક મીઠાના કોગળા કરવા; દિવસમાં વારંવાર પાણીના કોગળા કરતાં રહેવું.

o કાયમ માટે બહુ ગરમ, બહુ ઠંડો, બહુ કઠણ, બહુ પોચો કે બહુ મધુર ખોરાક ન ખાવો.

o વારંવાર પાન ન ખાવાં; ચા ન પીવી, તમાકુ ન ખાવી, બીડી ન પીવી, દારૂ ન પીવો.

o વધુ પડતાં ફરસાણ ન ખાવાં; રોજ રોજ મીઠાઈઓ ન ખાવી; મગફળી, ચોકલેટ અને પીપરમેન્ટ ખાધા ન કરવી; બરફની વાનગીઓ ચૂસ્યા ન કરવી.

o દાંતને ખોતરવા નહિ, કચકચાવવા નહિ; દાંત વડે નખ કાપ્યા કરવા નહિ, મજબૂત વસ્તુઓ તોડવી નહિ.

o અજીર્ણ અને કબજિયાત દાંતના દુશ્મન છે. જેનું પેટ બગડે છે, તેના દાંત બગડ્યા વિના રહેતા નથી.

*

કેશરક્ષા

- વાળ સ્વચ્છ રાખવા.
- પુરુષોએ ચાર દિવસે વાળ ધોવા;
  સ્ત્રીઓએ આઠ દિવસે ધોવા.
- સોડાથી વાળ ધોવા નહિ;
  સૌમ્ય સાબુથી ધોવા,
  આમળાં, અરીઠાં કે ચોકાખાઈથી ધોવા, માટીથી ધોવા,
  સમશીતોષ્ણ પાણીથી ધોવા.
- જોરથી વાળ ઝટકોરવા નહિ, ખેંચવા નહિ.
  સતત બાંધી રાખવા નહિ,
  સતત ઢાંકી રાખવા નહિ.
- બહુ તાપમાં માથું ખુલ્લું રાખવું નહિ.
  બહુ ગરમ પાણીથી નાહવું નહિ.
- રોજ સારું ધૂપેલ ઘસવું.
  ભાંગરો, આમળાં કે બ્રાહ્મીનું ઘેર બનાવેલ તેલ વાપરવું.
  નાકમાં તલતેલ કે ધૂપેલનાં બિંદુ (નસ્ય વિધિથી) નાખવા.
- હમેશાં વાળ હોળેલા રાખવા.
- વ્યસનો રાખવા નહિ. ખારું, ખાટું, તીખું કે ગરમ વધારે ખાવું નહિ. તળેલા ખોરાક ત્યજવા.
- પગના તળિયે ગાયનું ઘી કે તલનું તેલ ઘસવું; વધુ પડતો માનસિક શ્રમ ન કરવો; ઉજાગરા ન કરવા;
  ચિંતા, શોક, કામ, ક્રોધ, ભય, દુઃખ વગેરેથી દૂર રહેવું.

*

શુક્રરક્ષા

……शुक्रं धामपरं मतम् ।

शुक्रं तस्माद्विशेषेण रक्ष्यमारोग्यमिच्छता ॥

બધી ધાતુઓમાં શુક્ર જ પરમ તેજરૂપ છે, તેથી આરોગ્ય ઇચ્છનારે શુક્રનું વિશેષ રક્ષણ કરવું. —चरकसंहिता

- અશ્લીલ સાહિત્ય, ઉત્તેજક જાહેરખબરો, બીભત્સ દૃશ્યો; વિષયી વાતો અને વિકારી મનોરંજન શુક્રરક્ષાના શત્રુ છે.
- કુસંગતિ, નાસ્તિકતા, વિલાસી જીવન, માદક વ્યસનો, વિષયવર્ધક આહાર, જાતીય અજ્ઞાન અને બાળલગ્ન શુક્ર-રક્ષાના અવરોધક છે.
- સાત્ત્વિક, માપસર અને પથ્ય આહાર, નિર્વ્યસન, સ્વચ્છ સાદો પોશાક, સ્વચ્છ હવા, ઠંડા, બહોળા અને કટિબૂડ પાણીમાં સ્નાન, કુદરતી વાતાવરણનો સંપર્ક શુક્ર-રક્ષામાં સહાયક છે.
- સંધ્યા, પ્રાણાયામ અને યોગ, સાદાઈ, પવિત્રતા અને નિયનનું પાલન, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વલણ, કલા અને સાહિત્યની ઉપાસના શુક્રરક્ષાના સાથી છે.
- ઉદ્યમ, શ્રમ અને વ્યાયામ, સતત શુભ પ્રવૃત્તિની આદત, ઉચ્ચ સાહિત્યનું અધ્યયન, પરસ્ત્રીને માતા કે બહેન તરીકે જોવાના સંસ્કાર અને પોતાની સ્ત્રી સાથે મિત્ર કે સહકાર્યકર તરીકે વર્તવાનો સ્વભાવ શુક્રરક્ષામાં પ્રેરક છે.

○ શુક્ર તમારો જઠરાગ્નિ છે, ભોજનનો સ્વાદ છે, ગળાનો સ્વર છે, ધાતુઓનો સાર છે, દીર્ઘાયુષ્યનો દાતા છે, આરોગ્યનો આધાર છે.

○ શુક્ર તમારી આંખોનું તેજ છે, સ્નાયુનું બળ છે, સાંધાનું તેલ છે, ત્વચાની દીપ્તિ છે, બુદ્ધિનો ભંડાર છે, સ્મૃતિનો સાગર છે.

○ શુક્ર તમારા યૌવનનું યૌવનત્વ છે, શરીરની તાકાત છે, મનનું મનોબળ છે, ઈંદ્રિયોની કાર્યશક્તિ છે, જીવનનો આધાર છે.

○ **रेतो मूलं च जीवितम्**–માનવજીવનનું મૂળ શુક્ર છે.

*

દેહરક્ષા

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।

પોતાનાં કર્તવ્યો સિદ્ધ કરવા માટેનું મુખ્ય સાધન શરીર છે. (તથા તેનું ખાસ રક્ષણ કરવું.) **—कुमारसम्भव**

○ પૂર આવતું હોય તેવી નદીમાં, ઓટ આવતી હોય તેવા સાગરમાં; અજાણ્યા, ઊંડા અને ભયાનક જળાશયમાં નાહવું નહિ.

○ હેતુ વિના આગમાં પડવું નહિ. આગ પાસે રહીને ઊંઘવું નહિ. બેદરકાર રહેવું નહિ. કેરોસીન, પેટ્રોલ કે સ્પિરિટ જેવાં દ્રવ્યો આગ નજીક રાખવાં નહિ.

- પ્રાયમસ સળગાવતી વખતે બરાબર કાળજી રાખવી. વીજળીથી ચાલતાં અજાણ્યાં યંત્રોનો સ્પર્શ કરવો નહિ. વિદ્યુતસ્થાનોમાં ગમે ત્યાં અડકવું નહિ.
- વૃક્ષો પર ચડવું નહિ કે તેના પર નોધારા બેસવું નહિ. અજાણી વનસ્પતિ ખાવી નહિ કે ઉપયોગમાં લેવી નહિ. વર્ષા ઋતુમાં ઝાડી, ઘાસ કે જંગલમાં બેદરકાર રહેવું નહિ.
- હિંસક, ઝેરી અને મારક પશુપંખી કે જીવજંતુ પાસે જવું નહિ. સાપ, સિંહ, વાઘ, રીંછ, વાંદરાં, બિલાડાં, કૂતરાં વગેરેને અડપલું કરવું નહિ.
- પાગલ, ક્રોધી, વ્યસની અને ઝનૂની માણસોનો વિશ્વાસ કરવો નહિ. કોઈ સાથે તકરારમાં ઊતરવું નહિ. કોઈની તકરાર વહોરવી નહિ. અજાણ્યા માણસ પર એકદમ વધુ વિશ્વાસ મૂકવો નહિ.
- કેફ કરવો નહિ અને કેફ કર્યો હોય તેવાનો સંગ કરવો નહિ. કટાઈ ગયેલો, ખુલ્લો, ઝેરી કે દગાની શંકાવાળો ખોરાક ખાવો નહિ.
- વાહનોની અવર-જવરવાળો રસ્તો અસાવધાન રહીને પસાર કરવો નહિ. આગગાડી, મોટર, બસ, સાઈકલ જેવાં ચાલતાં વાહનો પર દોડીને ચડવું નહિ. આગગાડી કે એન્જિનની અવર-જવર થતી હોય ત્યારે પાટા ઓળંગવા નહિ. બેદરકારીથી વાહનો ચલાવવાં નહિ.

○ અજાણ્યા અને વહેમવાળા સ્થાનમાં, સ્મશાનમાં, ભયવાળા સ્થાનમાં, કે પડવાની તૈયારીવાળા જર્જરિત મકાનમાં રહેવું નહિ.

○ ખાડા–ટેકરાવાળાં અને સીધાં ચડાણવાળાં શિખર પર ચડવું નહિ. ભેખડના છાંયડે બેસવું નહિ. ઊંચા મકાનની અગાસી પર નિરાધાર બેસવું નહિ. અવયવો વડે અવળી અને વ્યર્થ ચેષ્ટા કરવી નહિ.

○ કાચ, ખીલીઓ, પતરાં વગેરે જ્યાં ત્યાં વાગે તેમ નાખવાં નહિ. પાકા રસ્તા પર કે ઘરની લાદી પર કેળાની છાલ ફેંકવી નહિ. નાનાં બાળકો પાસે આગ, વિષ કે વિસ્ફોટક પદાર્થો રાખવા નહિ.

○ યુદ્ધકાળમાં હુમલાથી બચવા સાવચેતીનાં પગલાંથી અજ્ઞાત રહેવું નહિ.

*

૫

આંતર–બાહ્યશુદ્ધિ

कुसङ्गतिः सदाऽऽलस्यमास्येन श्वसनं तथा ।
जिह्वालौल्याधिकाधिक्यं स्वास्थ्यसौरभनाशनम् ॥

ખરાબ માણસોની સોબત, હમેશાં આળસુ બનીને પડયા રહેવું, મોં વડે શ્વાસ લેવો અને જીભની ખૂબ જ લોલુપતા– આ બધાં કારણો તન–મનના સ્વસ્થ્યસૌરભનો નાશ કરે છે.

શુદ્ધ-અશુદ્ધ હવા

- શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિ, આનંદ, આરામ અને આરોગ્ય આપનારી છે. હમેશાં ઊંડા અને ધીમા શ્વાસ લેવા તે આરોગ્યપ્રદ છે.
- ગ્રીષ્મ-શરદની ખુલ્લી અને ઠંડી હવા, દિવસે વનસ્પતિ પરથી આવેલી હવા, ખુલ્લાં મેદાન, પર્વત, નદી અને સમુદ્રતટની હવા, ફૂલો, અત્તર, ધૂપ અને સુગંધી દ્રવ્યની હવા આરોગ્યપ્રદ છે.
- અશુદ્ધ હવા, ઉદ્વેગ, અશાંતિ, અણગમો અને રોગ કરનારી છે. બંધિયાર હવા અકળામણ, રોગ અને મૃત્યુ કરનારી છે. દુર્ગંધવાળી હવા ગભરામણ, રોગ અને બેચેની આણે છે.
- રાત્રે વનસ્પતિ ઉપર થઈને આવેલી હવા, દક્ષિણ અને પૂર્વના સામો પવન, બધી દિશાએથી ફૂંકાતા પ્રબળ પવનના ઝપાટા... રોગ કરે છે.
- બારી-બારણાં બંધ કરી દીવો બળતો રાખી સૂવું નહિ. સંખ્યાબંધ માણસોવાળા બંધ મકાનમાં બેસવું નહિ. સડેલી ચીજો અને મરેલાં પ્રાણીથી દૂષિત વાયુ લેવો નહિ.

બીડીનો ધુમાડો, ઝેરી ઔષધોની હવા, ગટરની બદબૂ, મિલોનાં રજકણ અને શૌચાલયોની ગંદકી આરોગ્યને હાનિ કરે છે.

*

સૂર્યપ્રકાશ

○ સૂર્યપ્રકાશ શરીરના પ્રત્યેક કોષને સચેતન કરે છે. તે જ્ઞાન, પ્રજ્ઞા, બુદ્ધિ અને કાંતિ અર્પે છે, જઠરાગ્નિને સદાય પ્રદીપ્ત રાખે છે, નયનની જ્યોતિને સતેજ કરે છે, ત્વચાને સ્વચ્છ, નીરોગી અને તેજસ્વી રાખે છે.

○ સૂર્યપ્રકાશ કફ અને વાયુથી થતા રોગોને મટાડે છે. મંદાગ્નિ, પાંડુ, શ્વાસ, શોષને દૂર કરે છે. તે ક્ષય, વ્રણ, શૂળ, ચર્મરોગ અને સળેખમ મટાડવામાં સહાયક બને છે. તે સુસ્તી, તંદ્રા અને તમસનો નાશ કરે છે.

○ સૂર્યપ્રકાશ ઘરને સુઘડ, નિર્મળ અને પવિત્ર રાખે છે. તે વાડા, શેરીઓ, આંગણાં અને ભાગોળને સ્વચ્છ રાખે છે. આસપાસની દુર્ગંધ, ભેજ અને કોહવાટને દૂર કરે છે.

○ બારી-બારણાં સૂર્યપ્રકાશ આવે તેમ ખુલ્લાં રાખવાં. શરીરના કોષેકોષમાં સૂર્યનાં કોમળ કિરણોનો સ્પર્શ થવા દેવો. બાળકોનાં અંગો સૂર્યપ્રકાશમાં ખુલ્લાં રહેવા દેવાં.

o આપણા વ્યાયામ, કવાયત, કસરત અને રમતો સૂર્યપ્રકાશને નિહાળવા દો. અભ્યંગવિધિ બાદ ચર્મ-છિદ્રોમાં તેને પ્રવેશવા દો. ધાર્મિક વિધિઓ સૂર્યપ્રકાશની સાક્ષીએ થવા દો. આપણા દેહને શિયાળામાં નિયમિત સૂર્યપ્રકાશ વડે સ્નાન કરવા દો.

*

પોષાક

सुवासा एव बभूषेत् ।
अप्यश्लीलं सुवाससं दिदृक्षन्ते ॥

મનુષ્યે સારાં અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો જ ધારણ કરવાં જોઈએ. કુરૂપ મનુષ્યને પણ તેણે સારાં-સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેર્યાં હોય તો સૌ કોઈ જોવા ઇચ્છે છે, ચાહે છે. —**शतपथ ब्राह्मण**

o પોષક દેહનું રક્ષણ કરે છે, શરીરને શોભાવે છે, વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ અર્પે છે.

o સ્વચ્છ, સાદો, સફેદ, ગળી કરેલો પોષાક પહેરવો. પોષાક ઋતુ, દેશ, વય અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોવો જોઈએ.

o ગંદો પોષાક રોગ કરે છે, શરમજનક છે, અપ્રિય અને નિંદ્ય છે. તેથી ગંદો પોષાક ક્યારેય પહેરવો નહિ.

o ઠંડીમાં ગરમ, ઘાટાં, પૂરતાં, રંગીન; ગરમીમાં ઓછાં, આછાં, ટૂંકાં, કૂણાં અને સફેદ કપડાં પહેરવાં.

○ ગરમીમાં મોજાં, ટાઈ કે ગરમ સૂટ પહેરશો નહિ, નાઈલોન કે ટેરેલીનનાં કપડાં પહેરશો નહિ.

○ આપણા ગરમ, ગરીબ અને છ ઋતુવાળા દેશને ખાદીનાં કપડાં વધારે અનુકૂળ છે.

○ ફાટેલાં, અસુંદર, કાબરચિતરાં, વિકારજનક, આછકલાઈ વ્યક્ત કરતાં, વધુ કિંમતી અને અસ્વચ્છ કપડાં પહેરશો નહિ.

○ પોષાકમાં ખોટો ખર્ચ ન કરશો, દેખાદેખી ન કરશો, ફેશનનું અનુકરણ ન કરશો.

○ પોષાકનો હેતુ તો શરીરના રક્ષણ અને ઢાંકણ માટે છે. કોઈને આંજી દેવા કે હરીફાઈ કરવા માટે તો નહિ જ.

○ આપણા ગરીબ અને ગરમ દેશને તો સૌમ્ય, સાત્વિક, સફેદ, સાદો ઓછો અને આછો પોષાક જ યોગ્ય ગણાય.

○ આપણા પોષાકનો સારો કે નરસો પ્રભાવ બીજાના કરતાં આપણા ઉપર જ વધારે પડે છે. તેની અસર આપણી ભૌતિક ઉન્નતિ પર જ નહિ પણ ચારિત્ર્ય પર પણ પડે છે.

○ પોષાકનું હેતુ આરોગ્યનું રક્ષણ થાય તે જ છે.

*

સ્વચ્છતા-પવિત્રતા

शौचाचारविहीनस्य समस्ताः निष्फलाः क्रियाः ॥
शौचं च द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ॥

આંતર-બાહ્ય સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા વિનાના આરોગ્યના તમામ ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. **-द. स्मृति**

- સ્વચ્છતા, અને પવિત્રતા તો સભ્યતા, સાત્ત્વિકતા, સુંદરતા, પ્રસન્નતા, શાંતિ, સુખ અને આનંદનો પુનિત સ્રોત છે.
- સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા તો ઉત્તમ જીવનનું અનિવાર્ય અંગ છે; તે વ્યકિતત્વને ખીલવે છે, મનને નિર્મળ રાખે છે.
- સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા માનવને પૂર્ણ માનવ બનાવે છે.
- એકલી ઉપલક સ્વચ્છતા દંભ વધારે છે, અભિમાન પેદા કરે છે. એટલે માણસે પોતાનું પેટ, હૃદય, દૃષ્ટિ, મન, વિચાર અને વૃત્તિઓને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ.
- દાંત, નખ, કાન, વાળ, આંખ, હાથ, પગ, નાક, જીભ તેમજ ગુહ્ય અંગો બરાબર સાફ રાખવાં જોઈએ.
- બગાસું, છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે, આડો રૂમાલ રાખવો. બોલતી વખતે કે હસતી વખતે થૂંક ન ઊડે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

○ મોંએથી શ્વાસ લેવો નહિ. મોંએ પાત્ર માંડીને પાણી પીવું નહિ; પહેરેલાં કપડાંથી હાથ, મોં કે નાક લૂછવાં નહિ.

○ જ્યાં ત્યાં નાક છીંકવું નહિ, થૂંકયા કરવું નહિ, પાનની પિચકારી માર્યા કરવી નહિ, એંઠવાડ કે દાતણની ચીરી ફેંકવી નહિ.

○ ઊડતી ધૂળ, ધુમાડો, ગંદકી, દુર્ગંધ કે બંધિયાર હવામાં રહેવું નહિ. ચેપી રોગવાળા માણસો કે ગંદા માણસોના સંપર્કમાં રહેવું નહિ.

○ મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, મેલાં કપડાં વાપરવાં નહિ. મેલાં કપડાં ઓઢવાં નહિ.

○ રસોડું સાફ રાખવું જોઈએ. રસોડામાં વપરાતાં સાધનો સાફ જોઈએ. રસોડામાં સતત હવા–ઉજાસ આવવા જોઈએ. હમેશાં ગૂગળનો ધૂપ કરવો જોઈએ, રસોડાનાં કોઈ ખાદ્ય–દ્રવ્ય ખુલ્લાં રાખવાં ન જોઈએ.

○ જાજરૂ હમેશાં સાફ રાખવું. તેમાં હવા–ઉજાસ આવવા જોઈએ. મળત્યાગ પછી પુષ્કળ પાણી રેડવું, માટી નાખવી કે સાંકળ ખેંચવી, દુર્ગંધનાશક દવાઓ છાંટવી કે ધૂપ કરવો.

○ કૂવા પાસે ગંદકી, કરવી નહિ; જાજરૂ કે પેશાબ કરવા બેસવું નહિ, થૂંકવું કે છીંકવું નહિ; કૂવામાં કપડાં કે વાસણ ધોવાં નહિ; હાથ–પગ ધોવા નહિ; નાહવું નહિ કે ગંદા વાસણથી પાણી ભરવું નહિ.

○ રસ્તા ઉપર એંઠવાડ, કચરો, પાણી, કાચ કે મરેલાં જીવો ફેંકવા નહિ.

○ ગામની ભાગોળે ઉકરડા કરવા નહિ. શાળા, ચોરો, પંચાયતઘર, નદી, કૂવા, તળાવ, મંદિર, બાગ કે અન્ય જાહેર સ્થાને ગંદકી કરવી નહિ. ગામને સ્વચ્છ રાખવું; શહેરને સ્વચ્છ રાખવું. આગગાડી, બસ જેવાં સાર્વજનિક વાહનોમાં ગંદકી કરવી નહિ.

○ આંતરિક સ્વચ્છતા–પવિત્રતા માટે એકચિત્તે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. સત્સંગ કરવો, સાત્ત્વિક વાંચન રાખવું, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

○ રસોડું, ઓરડા, આંગણું, સ્નાનઘર, શૌચઘર અને પાણિયારું સાફ રાખવાં. કબાટ, બારીઓ, બારણાં, જાળિયાં અને માળિયાં સાફ રાખવાં.

○ મસાલા, અથાણાં, અનાજ અને ખાદ્ય પદાર્થો સાફ રાખવા. ફોટા, પુસ્તકો, વાસણો, સાધનો, વાડનો અને પથારી સાફ રાખવાં.

○ જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સ્વસ્થતા; જ્યાં ગંદવાડ ત્યાં મંદવાડ.

*

વ્યસનો

व्यसनस्य च मृत्योश्च व्यसनं कष्टमुच्यते ।
व्यसन्यधोऽधो व्रजति, स्वर्यात्यव्यसनी मृतः ॥

વ્યસન અને મૃત્યુ એ બંનેમાં વ્યસન વધારે કષ્ટદાયક છે; કારણ કે, વ્યસનથી મનુષ્ય નીચે ને નીચે પડતો જાય છે, જ્યારે વ્યસન વિનાનો મનુષ્ય મરીને પણ સ્વર્ગમાં (ઊંચે ને ઊંચે) જાય છે. —**મનુસ્મૃતિ**

- વ્યસનો આરોગ્યનાશક, આયુષ્યઘાતક, ધાતુશોષક અને વ્યાધિપોષક છે.
- વ્યસનો પાચનતંત્રને બગાડે છે, શ્વસનતંત્રને વિકૃત કરે છે, માનસતંત્રને દૂષિત કરે છે.
- વ્યસનો આળસ, અજ્ઞાન, અસત્ય, પરવશતા, અનિયમિતતા અને અસ્વચ્છતા આપે છે.
- વ્યસનો ક્ષણિક ઉત્તેજક, લાગણીને કુંઠિત કરનારાં તેમજ વિચારને દુર્માર્ગે લઈ જનારાં છે.
- વ્યસનો શક્તિનો, સંપત્તિનો, બળનો બુદ્ધિનો, સ્મૃતિનો અને જ્ઞાનનો નાશ કરે છે.
- દારૂ, અફીણ કે ગાંજાનું સેવન કરવું જોઈએ નહિ.
- બીડી-સિગારેટ, તમાકુ, ચા, કોફી વગેરે શરીરને ધીમું ધીમુ નુકસાન કર્યા કરે છે.
- વ્યસનો વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને માનવતાના દુશ્મન છે.

*

ઉપવાસ અને એકટાણાં

- દર અઠવાડિયે એક એકટાણું કરવું–એક જ વાર જમવું. શ્રાવણ માસ કે ચાતુર્માસમાં એકટાણાં કરવાં ઇચ્છનીય છે.

- એકટાણાં વખતે દાબીને ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. બપોરે એકટાણું કરવું હિતાવહ છે. રાત્રે કેવળ દૂધ જ પીવું.

- પંદર દિવસે કે મહિને એકાદ ઉપવાસ કરવો. ઉપવાસના દિવસે કેવળ પ્રવાહી સિવાય કશું ન લેવું. ફરાળ કરવું જ પડે તેમ હોય તો દ્રાક્ષ, સૂરણ, દાડમ, દૂધ જેવાં નિર્દોષ પથ્ય ફરાળી દ્રવ્યો લેવાં. ફરાળમાં શિંગ, બટાટા, ચેવડો, શિખંડ, શીરો, પૂરી, કેળાં, વગેરે ભારે દ્રવ્યો બનતાં સુધી ન લેવાં.

- જન્માષ્ટમી, બળેવ, ગુરુપૂર્ણિમા, વસંતપંચમી વગેરે મંદાગ્નિ કરનારી ઋતુના વાર-તહેવારોમાં ઉપવાસ કરવા જ. પ્રત્યેક એકાદશી પણ તે માટે વધુ હિતકર છે. પૂનમ અને અમાસ પણ એકટાણાં માટે વધુ લાયક છે.

- ઉપવાસને વળતે દિવસે પારણાંમાં રાબ, દાળભાત, ખીચડી, ભાજી જેવો હળવો આહાર અલ્પ માત્રામાં લેવો.

- કારણ વિના વધુ પડતા ઉપવાસ-એકટાણાં ન કરવાં.

○ બપોરે મિષ્ટાન્ન જમ્યા હો, ત્યારે સાંજે કશું જ ન જમવું. પાચનની અનિયમિતતા જણાય, ત્યારે કે સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય ત્યારે જમવાનું જતું કરવું જોઈએ.

○ તાવ, શરદી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અતિનિદ્રા, મરડો, ઝાડા, ઊલટી, અરુચિ, આમવાત વગેરે આમજન્ય રોગોમાં નકોરડા (ઉકાળેલ પાણી પર રહીને કરેલા) ઉપવાસ–લંઘન ખૂબ આવશ્યક છે. જ્વરમાં શરીર તપતું હોય ત્યાં સુધી કશું ખાવું–પીવું નહિ.

○ ક્ષય, ઉરઃક્ષત, અશક્તિ, કૃશતા, ભસ્માગ્નિ, વિષ, અનિદ્રા તેમજ નિરામ વાત–પિત્તજ રોગોમાં ઉપવાસ ન કરવા. સગર્ભા કે પ્રસૂતા સ્ત્રીઓએ, કૃશ થઈ ગયેલા વૃદ્ધ લોકોએ, બાળકોએ તેમજ શારીરિક કે માનસિક અતિ પરિશ્રમવાળા લોકોએ ઉપવાસ કે એકટાણાં ન કરવાં

○ વિવેકપૂર્વક કરવામાં આવેલા ઉપવાસ કે એકટાણાં, સાત્ત્વિકતા, સ્ફૂર્તિ, રુચિ, પાચન અને આરોગ્યમાં ઉમેરો કરે છે ને શરીરને અને મનને વિશુદ્ધ બનાવે છે.

*

લંઘન

○ જે કોઈ ક્રિયા શરીરને લાઘવ–હળવાશ આપે તે લંઘન.

○ લંઘનના દસ પ્રકાર છેઃ વમન, વિરેચન, બસ્તિ, રક્તમોક્ષણ, તરસ્યા રહેવું, પવનમાં ઘૂમવું, તડકામાં ઘૂમવું કે તાપવું, પાચન ઔષધો લેવાં, નકોરડા ઉપવાસ કરવા અને પરિશ્રમ–વ્યાયામ કરવો.

○ કફના રોગોમાં વમનક્રિયા, પિત્તના રોગોમાં વિરેચન ક્રિયા, (માથાનો કફ દૂર કરવા શિરોવિરેચન ક્રિયા), વાયુના રોગોમાં બસ્તિક્રિયા અને લોહીવિકારથી થયેલા રોગોમાં રક્તમોક્ષણક્રિયા કરાવવી જોઈએ.

○ જળોદર, સળેખમ, સોજા, કફજ્વર, પ્રમેહ, ચર્મરોગ વગેરેમાં તરસ્યા રહેવું–ઓછું પાણી પીવું–જોઈએ.

○ પ્રતિશ્યાય, શૂળ, શોથ, ગૌરવ, શીતત્વથી થયેલા રોગોમાં તડકો કે તાપ સેવવા જોઈએ. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અરુચિ, આમ વગેરેમાં પાચન ઔષધો લેવાં જોઈએ; જ્વર, આમવાત, આમ, કફ વગેરેમાં કેવળ નકોરડા ઉપવાસ જ કરાવવા જોઈએ અને મેદવૃદ્ધિ, દેહગૌરવ, શરીરનું ભારેપણું, પ્રમેહ વગેરે કફજ વ્યાધિઓમાં વ્યાયામ કરાવવો જોઈએ.

○ લાળ આવવી, ઊબકા આવવા, અરુચિ, અતિનિદ્રા, મુખદુર્ગંધ, બહુમૂત્રતા, જ્વર, મળમાં ચીકાશ હોવી,

મરડો, દેહગૌરવ, પ્રમેહ, સળેખમ, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, કાકડા વધવા, કાનમાં પરુ આવવું, આંખો દુખવા આવવી વગેરે આમ અને કફના રોગોમાં લંઘનનો જે આવશ્યક પ્રકાર હોય તે અપનાવવો અથવા કેટલાક સમય સુધી લઘુભોજન શરૂ કરવું.

o ક્ષય, પક્ષાઘાત, નિરામ વાતજ્વર, કૃશતા, નિર્બળતા, સુવારોગ, સગર્ભાવસ્થા, વાતજ કાસ, શ્વાસ, અનિદ્રા, શૂળ, અમ્લપિત્ત, અર્શ, વિષ, ચક્કર આવવાં વગેરે નિરામ, વાતજ–પિત્તજ રોગોમાં લંઘન કરતા પહેલાં નિષ્ણાત વૈદ્યની સલાહ લેવી જરૂરી છે. બાળક, વૃદ્ધ કે અલ્પ સત્ત્વશીલ વ્યક્તિએ લંઘન કરતા પહેલાં ખાસ વિચારવું.

o જ્વર ઉતારવા માટે કરાતા નકોરડા ઉપવાસમાં કોઈ પણ જાતના ખોરાક, પીણાં કે ઔષધો ન લેવાં. ચા, દૂધ, કૉફી, લીંબુ, મધ, મોસંબી, ગ્લુકોઝ...વગેરે કોઈ પણ દ્રવ્ય લેવું નહિ. કેવળ ઉકાળેલું–બાળેલું પાણી જ ઓછા પ્રમાણમાં પીવું. નિર્વાત સ્થાનમાં ઓઢીને જાગતા સૂઈ રહેવું; દાતણ, સ્નાન કે પરિશ્રમ પણ ન કરવાં.

o જ્વર ઉતારવા કે અન્ય રોગને મડાડવા કરવામાં આવતા ઉપવાસ ખૂબ જ સાવચેતીપૂર્વક કરાવવા. જ્યારે મુખ

ચીકાશ વિનાનું ચોખ્ખું થાય, શરીર હળવું-ફૂલ લાગે, મળ પાકીને પોતાની મેળે પ્રવૃત્ત થાય, પવન છૂટે-વાછૂટ થાય, ઓડકાર ચોખ્ખા આવે, ઊંઘ માપસર થઈ જાય, ભૂખ-તરસ સાચી લાગે અને જ્વર હોય તો તે ઊતરીને નૉર્મલ એટલે કે ૯૭.૪° થાય ત્યારે લંઘન બંધ કરાવવાં.

o લંઘન છોડાવ્યા બાદ એકાએક ભારે ખોરાક આપવો નહિ. સૌ પ્રથમ કેવળ પકાવેલ મગનું ઉપરનું આછરેલુ પાણી બે ચમચા જરાક મીઠું નાખીને આપવું. તે પચે તો વઘાર કરેલું મગનું પાણી ક્રમે ક્રમે વધારતા જવું; અને મગ, દાળ--ભાત, રીંગણાનું ભડથું, ખીચડી, જાવળું, આદું, હળદર, કારેલાં, સૂરણ, પરવળ, મમરા, તુવેર વગેરે બરાબર જોઈ-વિચારીને ક્રમે ક્રમે આપતા જવું. આઠ દિવસે બાજરીની ભાખરી કે ઘઉંનાં ફૂલકા આપવાં. પાણી તો ઉકાળેલું જ ચાલુ રાખવું. આદુંનો રસ અને હરડે બને તો રોજ આપવાં.

o જ્વર સિવાયની લાંઘણ કરાવતા પહેલાં આગલા દિવસે હરડે આપીને પેટ સાફ કરાવી નાખવું.

o વમન (ઊલટી કરાવવી), વિરેચન (ઝાડા કરાવવા), બસ્તિ (નિરૂહબસ્તિનો ક્રમ કરાવવો), શિરોવિરેચન

(માથામાંથી કફ કાઢવા નાકમાં દવા નાખવી), રક્તમોક્ષણ-(ભિન્ન ભિન્ન રીતે બગડેલું લોહી ખેંચી કાઢવું) તથા લંઘન (નકોરડા ઉપવાસ) વગેરે ક્રિયાઓ નિષ્ણાત વૈદ્યોની દેખરેખ નીચે કરાવવી અથવા તેનું પૂરેપુરું જ્ઞાન-અનુભવ મેળવીને જ કરવી.

○ મોટા ભાગના રોગોને મટાડવા માટે લંઘન જેવું એક પણ ઔષધ નથી: लंघनं परमौषधम् ।

*

६

જાણવા જેવું

नक्तं दिनानि मे यान्ति कथम्भूतस्य सम्प्रति ।
दुःखभाङ्न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ॥

સ્થળ, કાળ, સત્વ, સાત્મ્ય, અગ્નિ, બળ, કાર્ય, રોગ વગેરેનો તેમજ રાત-દિવસની ચર્યાનો સતત વિચાર કરીને આહાર-વિહાર ગોઠવનાર માણસ કદી દુઃખી થતો નથી.

—अष्टाङ्गहृदय

શ્રેષ્ઠ

o જળમાં	અંતરિક્ષ જળ	શ્રેષ્ઠ	છે.
o દૂધમાં	ગાયનું દૂધ	,,	,,
o દહીંમાં	ગાયનું દહીં	,,	,,
o છાશમાં	ગાયની છાશ	,,	,,
o માખણમાં	ગાયનું માખણ	,,	,,
o ઘીમાં	ગાયનું ઘી	,,	,,
o ફળમાં	કાળી દ્રાક્ષ	,,	,,
o અનાજમાં	ઘઉં	,,	,,
o ચોખામાં	લાલ ચોખા	,,	,,
o કઠોળમાં	લીલા મગ	,,	,,
o શાકમાં	પરવળ	,,	,,
o ભાજીમાં	જીવંતી (ખરખોડી)	,,	,,
o કંદમૂળમાં	કુમળા મૂળા	,,	,,
o તેલમાં	તલનું તેલ	,,	,,
o શેરડીજન્યમાં	સાકર	,,	,,
o ગોળમાં	માટલાનો ગોળ	,,	,,
o લવણોમાં	સિંધવ	,,	,,
o પીણામાં	દૂધ	,,	,,

o મુખવાસમાં	લવિંગ	,,	,,
o દાતણમાં	કરંજ	,,	,,
o ઔષધમાં	શિલાજિત	,,	,,
o વિહારમાં	બ્રહ્મચર્ય	,,	,,

*

યાદ રાખો

o વધારે પ્રમાણમાં ખવાયેલું મીઠું આંખના, ચામડીના અને લોહીવિકારના રોગો કરે છે. ઘડપણ વહેલું લાવે છે.

o વધારે પ્રમાણમાં ખવાયેલું દહીં શરીરના સ્રોતોનો અવરોધ કરી કબજિયાત, લોહીવિકાર, ચર્મરોગ અને સોજા લાવે છે.

o વધારે પ્રમાણમાં લેવાયેલા ક્ષાર પુરુષત્વ અને દૃષ્ટિને હાનિ કરે છે, અકાળે વૃદ્ધત્વ લાવનારા બને છે.

o વધુ પડતાં શાક–ભાજી આંખોને નુકસાન કરે છે અને કબજિયાત કરે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલી બાજરી કબજિયાત કરે છે, સ્ત્રીઓમાં વિષયેચ્છા વધારે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં સેવાયેલી બરફની બનાવટો મંદાગ્નિ, શરદી અને કાકડા વધવા વગેરે રોગ કરે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલાં શિંગ, બટાટાં અને કેળાં પેટમાં વાયુ કરે છે, અજીર્ણ કરે છે, કબજિયાત પણ કરે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલાં જાંબુ પુષ્કળ વાયુ કરે છે, કબજિયાત કરે છે. આંચકી પણ લાવે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલા ઘરડા મૂળા ત્રિદોષનો પ્રકોપ કરે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલી ચા અને બીડી ભૂખને મારી નાખે છે, ફેફસાંને નબળાં કરે છે, દાંતને નુકસાન કરે છે, ઊંઘને ઓછી કરે છે.

o વધુ પડતાં ચવાયેલા પાન વિષયેચ્છા વધારનારાં છે, આંખ અને દાંતને નુકસાન કરનારાં છે.

o વધુ પડતા ખવાયેલા અડદ શુક્રનો સ્રાવ કરાવનારા છે, બુદ્ધિને મંદ કરનારા છે.

o વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલું ભેંસનું દૂધ મંદાગ્નિ કરનાર છે, ઊંઘ આપનાર છે, શરીરમાં જડતા લાવનાર છે.

o વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલું ઘેટીનું દૂધ હૃદયરોગ કરનાર છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલી શિંગ કે શિંગતેલ દાંતના, આંખના, ચામડીના, લોહીના અને પાચનના રોગો કરે છે.

o વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલ વેજિટેબલ ઘી હૃદયના, પાચનના, શ્વસનતંત્રના અને રુધિરાભિસરણ તંત્રના રોગો કરે છે.

○ વધુ પ્રમાણમાં સેવાયેલી સોપારી ગળાના ને ફેફસાના રોગો કરે છે, લોહીનું પાણી કરે છે, ઓજનો નાશ કરે છે.

○ વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલો નવો ગોળ દાંતના, આંખના, ચામડીના, કફના, રક્તના અને કૃમિના રોગો કરે છે.

○ વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલું નદીનું પાણી પેટના અને પેશાબના રોગો કરે છે.

*

જાણો છો?

○ બુદ્ધિ	વધારવામાં	બ્રાહ્મી	શ્રેષ્ઠ	છે.
○ મેધા	,,	શંખાવલી	,,	,,
○ સ્મૃતિ	,,	વજ	,,	,,
○ દૃષ્ટિ	,,	ત્રિફળા	,,	,,
○ સ્વર	,,	જેઠીમધ	,,	,,
○ વર્ણ	,,	સફેદ ધરો	,,	,,
○ વાળ	,,	ભાંગરો	,,	,,
○ વજન	,,	અશ્વગંધા	,,	,,
○ આયુષ્ય	,,	આમળાં	,,	,,
○ બળ	,,	માખણ	,,	,,
○ ઉત્સાહ	,,	ગાયનું દૂધ	,,	,,
○ વીર્ય	,,	કૌંચાં	,,	,,

○ આરોગ્ય	વધારવામાં	હરડે	શ્રેષ્ઠ	છે.
○ ધાવણ	,,	શતાવરી	,,	,,
○ સ્થિરતા	,,	વ્યાયામ	,,	,,
○ પુષ્ટિ	,,	માંસ	,,	,,
○ રુચિ	,,	સિંધવ	,,	,,

*

ભૂલશો નહિ

૧. વાતઘ્ન	દ્રવ્યોમાં	તલતેલ	શ્રેષ્ઠ	છે.
૨. પિત્તઘ્ન	,,	ઘી	,,	,,
૩. કફઘ્ન	,,	મધ	,,	,,
૪. જીવનીય	,,	દૂધ	,,	,,
૫. વર્ણસ્થાપન	,,	આમળાં	,,	,,
૬. રસાયન	,,	દૂધ–ઘી	,,	,,
૭. પથ્ય	,,	હરડે	,,	,,
૮. હૃદ્ય	,,	બોર	,,	,,
૯. ઊલટી કરાવનાર	,,	મીંઢળ	,,	,,
૧૦. વિરેચન	,,	નસોતર	,,	,,
૧૧. બસ્તિ	,,	તલનું તેલ	,,	,,
૧૨. શિરોવિરેચન	,,	અઘેડાનાં બી	,,	“
૧૩. મૃદુવિરેચન	,,	ગરમાળો	,,	“

૧૪. તીક્ષ્ણ વિરેચન	દ્રવ્યોમાં	થોરનું દૂધ	શ્રેષ્ઠ	છે.
૧૫. મૂત્રવિરેચન	,,	કાકડીનાં બી	,,	,,
૧૬. સ્તંભન	,,	જળધારા	,,	,,
૧૭. સંજ્ઞાપ્રદ	,,	વાયુ	,,	,,
૧૮. પુરુષત્વનાશક	,,	ક્ષાર	,,	,,
૧૯. અકંઠ્ય	,,	કાચું કોઠું	,,	,,
૨૦. અહૃદ્ય	,,	ઘેટીનું દૂધ	,,	,,
૨૧. અભિષ્યન્દી	,,	કાચું દહીં	,,	,,
૨૨. વિષ્ઠાવર્ધક	,,	જવ	,,	,,
૨૩. વાતવર્ધક	,,	જાંબુ	,,	,,
૨૪. વાતઘ્ન	ક્રિયામાં	બસ્તિ	,,	,,
૨૫. પિત્તઘ્ન	,,	વિરેચન	,,	,,
૨૬. કફઘ્ન	,,	વમન	,,	,,
૨૭. જ્વરઘ્ન	,,	લંઘન	,,	,,
૨૮. સ્તબ્ધતાહર	,,	સ્વેદન	,,	,,
૨૯. સ્થિરતાપ્રદ	,,	વ્યાયામ	,,	,,
૩૦. સંજ્ઞાપ્રદ	,,	નસ્ય	,,	,,
૩૧. બલહર	,,	મૈથુન	,,	,,

*

ચેતવણી

- કબજિયાતનો ઉપાય નહિ કરો, તો આખું શરીર રોગિષ્ઠ થઈ જશે.
- અજીર્ણને નહિ મટાડો, તો તેમાંથી વિષૂચિકા (કૉલેરા), અલસક, તાવ કે મરડો થશે.
- આવેલા નવા તાવને લંઘનથી નહિ ઉતારો તો તેનું મુદતિયા, જીર્ણ કે ટાઢિયા તાવમાં રૂપાંતર થશે.
- ઝાડામાં બેદરકાર રહેશો, તો તેમાંથી સંગ્રહણી શરૂ થશે.
- વિદગ્ધાજીર્ણની ઉપેક્ષા કરશો તો તેમાંથી અમ્લપિત્ત કે ભસ્મક રોગ થશે,
- વિષમજ્વરને દબાવશો તો યકૃત કે બરોળની વૃદ્ધિ થશે, જલોદર કે પાંડુ પણ થશે.
- પાંડુ તરફ લક્ષ્ય નહિ આપો તો કમળો થશે; કમળાને અવગણશો તો હલીમક થશે.
- કૃમિનો ઉપાય નહિ કરો તો ચામડીનાં દરદો કે પાંડુ થશે.
- સળેખમની ચિકિત્સા નહિ કરો તો ઉધરસ કે શ્વાસ થઈ ક્ષય સુધી લઈ જશે. ઉરઃક્ષત નહિ રુઝાવો તો રાજ્યક્ષ્મા (ટી. બી.) થશે.
- મીઠી પેશાબમાં ગળપણ ખાશો કે વધારે આરામ કરશો તો અસાધ્ય થઈ જશે.
- તાપમાંથી આવીને તરત સ્નાન કરશો કે હાથ-પગ માથું ધોશો તો રક્તપિત્ત થઈ જશે.

- તાવમાં દૂધ પીશો તો કમળો થઈ જશે.
- મેદને મટાડશો નહિ તો પ્રમેહ, હૃદયરોગ, અર્શ કે ભગંદર થઈ જશે.
- માથામાં ભરાયલી શરદીને નહિ કાઢો તો બુદ્ધિ મંદ થઈ જશે.
- અમ્લપિત્તના ઉપાય નહિ કરો તો તમને ગાંડપણ વળગી જશે.
- કર્ણપૂયને વશમાં નહિ કરો તો તમને બહેરાશ મળી જશે.
- પેટના ગેસ (વાયુ) ને દૂર નહિ કરો તો હૃદય રોગ થઈ જશે.
- કબજિયાતની દરકાર નહિ કરો તો હરસ (મસા), ભગંદર, વધરાવળ, શુક્રસ્રાવ કે સારણગાંઠ થઈ જશે.
- વ્રણને આગળ વધતું નહિ અટકાવો, તો નાડીવ્રણ થઈ જશે.
- હેડકીના રોગને વશ નહિ કરો, તો જીવનું જોખમ થઈ જશે.
- ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ખૂબ પાણી પી લેશો તો મંદાગ્નિ, સળેખમ કે જળોદર થઈ જશે.
- કોઈ પણ રોગને એક વર્ષમાં વશ નહિ કરો, તો તે કષ્ટસાધ્ય થઈ જશે; દસ વર્ષમાં મટાડી નહિ શકો તો અસાધ્ય થઈ જશે.

*

નવા વહેમો

- માંદગી વખતે પેટમાં જે પોષક ખોરાક જાય, તેમાંથી પોષણ મળે છે તેમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે જો ખોરાકનું પાચન થાય તો જ પોષણ મળી શકે. જઠરાગ્નિ ની મંદતામાં ખવાયેલો ખોરાક શરીરને પોષણ આપવાને બદલે રોગને જ પોષણ આપશે.
- વધુ વિટામિનો ખાવાથી આરોગ્ય સચવાય છે તેમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે વધારે પડતાં વિટામિનો પણ કેટલાક રોગોને પેદા કરે છે!
- બેકટેરિયાથી જ બધા રોગો ફેલાય છે તેમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે મંદાગ્નિ અને મિથ્યા આહાર–વિહાર પણ મુખ્ય કારણ છે જ.
- કાચો ખોરાક ખાવાથી વધારે ફાયદો મળે છે એમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે કાચો ખોરાક પચવામાં ભારે અને જડ હોવાથી મંદાગ્નિ કરી અજીર્ણ કરે છે. પકાવેલો–સુપાચ્ય અને લઘુ કરેલો ખોરાક ખાવાને ટેવાયેલું માનવ શરીર કાચા ખોરાકને પૂરેપૂરો અનુકૂળ બનાવી શકતું નથી.
- 'માંદા કે સાજા માણસે પુષ્કળ પવનમાં રહેવું સારું છે' એ માન્યતા વહેમ છે; કારણ કે તેમ કરનારને વાયુના રોગો થાય છે અને આયુષ્ય ઘટે છે. ચોખ્ખી હવાવાળું નિર્વાત સ્થાન જ વધુ પથ્ય છે.

○ વધુ પ્રમાણમાં શાક-ભાજી ખાવાથી આરોગ્ય વધે છે તેમ માનવું વહેમ છે; કારણ કે વધુ પડતાં શાકભાજી મળને વધારનારાં, કબજિયાત કરનારાં, આંખોના રોગો કરનારાં છે.

○ તાવ આવતાં જ તેને દવાથી દબાવી દેવો અને તરત પોતાં મૂકવા માંડવાં તે વહેમ છે; કારણ કે અજીર્ણ રહેવાથી, કાચો રસ રહેવાથી થયેલ આમને પકાવ્યા વિના દબાવી દેવાથી મંદાગ્નિજન્ય અનેક રોગોની પરંપરા ઊભી થવાની અને સરવાળે તન, મન, ધન અને સમયનો દુર્વ્યય જ થવાનો.

○ પુષ્કળ પાણી પીવું તે વહેમ છે; કારણ કે જેમ પુષ્કળ ખોરાક, પુષ્કળ નિદ્રા કે પુષ્કળ આરામ નુકસાનકારક છે, તેમ પુષ્કળ પિવાયેલું પાણી મંદાગ્નિજન્ય શરદી, જળોદર, અરુચિ, સોજા, મરડો, ઝાડા વગેરે રોગો કરે છે.

○ વ્યાપક રોગોમાં કેવળ રસી મુકાવવી તે વહેમ છે; કારણ કે ઋતુચર્યા, દિનચર્યા અને ખોરાકના ગુણ-દોષ અંગેના જ્ઞાનને અભાવે થનારા આ રોગો તેમ કરવાથી અટકતા નથી, પણ ઊલટા શરીરને નુકસાન કરે છે, શરીરમાં ઝેર એકઠાં કરે છે.

○ અર્શ, ભગંદર, કાકડા, વધરાવળ, કાનની રસી, એપેન્ડિ-સાઈટિસ, પથરી વગેરેની સામાન્ય પ્રાથમિક અવસ્થામાં પણ ઓપરેશનના માર્ગે જવું તે વહેમ છે;

કારણ કે આયુર્વેદમાં આવા રોગો સામાન્ય ઔષધ, પથ્યાપથ્ય કે લંઘન જેવી ક્રિયાઓથી પણ મટી જતા હોય છે.

○ કાયમ ખૂબ કસરત કરનાર તંદુરસ્ત રહે છે એમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે ગ્રીષ્મ–વર્ષા જેવી ઋતુ, વાત–પિત્ત પ્રકૃત્તિ, વાત–પિત્તના રોગો વગેરેમાં વધુ વ્યાયામને બદલે ઊલટાં ઊંઘ કે આરામ આવશ્યક હોય છે.

○ શ્રમ કરવાથી શરીર ઘસાઈ જાય છે, વજન ઓછું થઈ જાય છે, એમ માનવું તે વહેમ છે; કારણ કે તંદુરસ્ત વ્યક્તિ થોડું ચાલે, ઘરકામ કરે, શરીર કસે તો પાચન બરાબર થવાથી, આનંદ મળવાથી, સ્ફૂર્તિ વધવાથી તબિયત ઊલટાની સારી થાય છે.

*

જરૂર છે

○ 'રોગો થવા એ તો આહાર–વિહારની ભૂલનું જ પરિણામ છે' તે સૂત્ર સૌનાં મનમાં ઠસાવવાની જરૂર છે.

○ 'સાજા થવા માટે ઔષધ કરતાં પથ્યની વધુ જરૂર છે' એ વાત સમજાવવાની ખાસ જરૂર છે.

- 'ભોગ રોગનું મૂળ છે' એવું ગળે ઉતારવાની જરૂર છે.
- તંદુરસ્તીના ભોગે ભાત-ભાતના ભોગ ભોગવી રહેલી જનતાને તંદુરસ્તીના સાચા જ્ઞાન તરફ વાળવાની જરૂર છે.
- સ્વસ્થવૃત્ત અને સદ્વૃત્તનું જ્ઞાન એકેએક ઘેર પહોંચાડવાની જરૂર છે.
- પ્રત્યેક માણસને હરડે, આમળાં, ગળો, બ્રાહ્મી, જેઠીમધ, શતાવરી અને અશ્વગંધા જેવાં નિર્દોષ અને અતિ ઉપયોગી રસાયન ઔષધોનું જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે.
- ઘેર ઘેર લંઘનનું મહત્ત્વ પહોંચાડવાની જરૂર છે.
- સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન અને બસ્તિરૂપી પંચકર્મોનો પ્રચાર કરવાની જરૂર છે.
- પ્રત્યેક બહેનને આહાર-વિહાર, ઋતુચર્યા, બાળ ઉછેર, રોજિંદા રોગો અને રોજિંદા ઔષધોનું આવશ્યક જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે.
- બાળકોને પણ આયુર્વેદના જ્ઞાનથી વાકેફ કરવા શાળાના અભ્યાસક્રમમાં આયુર્વેદનું જ્ઞાન દાખલ કરવાની જરૂર છે.
- દારૂ, બીડી, તમાકુ જેવાં વ્યસનોને દેશનિકાલ કરવાની જરૂર છે.

○ પ્રદર્શનો, પ્રકાશનો, પ્રવચનો અને ફિલ્મો દ્વારા આયુર્વેદને ગામડેગામડે, શહેરેશહેરે અને દેશવિદેશમાં પહોંચતો કરવાની જરૂર છે.

○ નિઃસ્વાર્થી, દયાળુ, સાદા અને ચિકિત્સા-વિશારદ હજારો યુવાન વૈદ્યોને તૈયાર કરવાની જરૂર છે,

○ પ્રત્યેક કુટુંબમાં આયુર્વેદનો એક એક જાણકાર તૈયાર કરવાની જરૂર છે.

○ જરાતરા તબિયત બગડી કે તરત વૈદ્ય-ડૉકટરનો આશરો લેવાની પ્રથાને નાબૂદ કરવાની જરૂર છે.

*

આટલું તો કરો જ

○ ભેંસના દૂધને	બદલે	ગાયના દૂધનું	સેવન	કરો.
○ ભેંસના ઘીને	,,	ગાયના ઘીનું	,,	,,
○ વેજિટેબલ ઘીને	,,	ચોખ્ખા ઘીનું	,,	,,
○ શિંગતેલને	,,	તલતેલનું	,,	,,
○ શિંગને	,,	તલનું	,,	,,
○ ચા-કૉફીને	,,	દૂધ-છાશનું	,,	,,
○ બજારુ પીણાંને	,,	છાશ-દૂધનું	,,	,,
○ ખાંડને	,,	ખડી સાકરનું	,,	,,
○ તુવેરને	,,	મગનું	,,	,,

० બટાકાને	બદલે	સૂરણનું	સેવન	કરો.
० મરચાંને	,,	મરીનું	,,	,,
० મીઠાને	,,	સિંધવનું	,,	,,
० માંસ–ઈંડાંને	,,	ફળોનું	,,	,,
० બહારના ખોરાકને	,,	ઘરના ખોરાકનું	,,	,,
० મશીનના લોટને	,,	હાથઘંટીના લોટનું	,,	,,
० કૃત્રિમ ખોરાકને	,,	કુદરતી ખોરાકનું	,,	,,
० અપથ્યને	,,	પથ્યનું	,,	,,

*

૭

રોજિંદાં દ્રવ્યો

न रागान्नाप्यविज्ञानादाहारानुपयोजयेत् ।
परीक्ष्य हितमश्नीयाद्देहो ह्याहारसंभवः ॥

સ્વાદેન્દ્રિયને વશ થઈને કે અવિજ્ઞાનને વશ થઈને આહારનું સેવન ન કરવું, પરંતુ બરાબર જોઈ-વિચારીને હિતકારક જ આહાર લેવો; કારણ કે (આપણો આ મોંઘો માનવ) દેહ આહારના જ આધારે ટકી શકે છે.

—चरक संहिता

દૂધ

○ **ગાયનું દૂધ :** ગાયનું તાજું ધારોષ્ણ દૂધ મધુર, સ્નિગ્ધ, શીતળ, લઘુ; શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તૃપ્તિ, પુષ્ટિ, રુચિ, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, દૃષ્ટિ, દીપ્તિ અને પ્રીતિ; વજન, બળ, ધાવણ, ઉત્સાહ, વર્ણ, સ્વર, સાત્ત્વિકતા, સૌમ્યતા, મૃદુતા, પ્રજ્ઞા, મેધા અને આયુષ્ય વધારનારું છે; રસાયન, વયઃસ્થાયન, જીવનીય, આરોગ્યપ્રદ અને સદા પથ્ય છે. તે પૂર્ણ, સર્વોત્તમ, સર્વમાન્ય, સર્વપ્રિય, અમૃતતુલ્ય આહાર છે. જીર્ણજ્વર, ક્ષય, તૃષા, દાહ, થાક, મનોવ્યથા અને અશક્તિમાં ખાસ ઉપયોગી છે; બાળક. યુવાન, વૃદ્ધ, સગર્ભા અને માંદગીમાંથી ઊઠેલા દરદી માટે ઘણું હિતકર છે. નવજ્વર, શરદી, મરડો, ચર્મરોગ અને કફજવ્યાધિઓ – કૃમિ, પ્રમેહ, અતિનિદ્રા વગેરેમાં દૂધ હિતકર નથી. વાતરોગ અને પિત્તરોગમાં ખૂબ જ હિતકર છે.

○ **કાળી ગાયનું દૂધ :** ત્રિદોષશામક અને સર્વોત્તમ છે. ખોળ અને ખાણ ખાનારી ગાયનું દૂધ કફકર છે. ગર્ભિણી ગાયનું દૂધ (ત્રણ માસ પછીનું) ખારાશ પડતું, પિત્તકારક, મધુર અને શોષ કરનારું છે. પ્રથમ વાર વિયાએલી ગાયનું દૂધ પિત્તકર, લૂખું, દાહકર

અને રક્તદૂષક છે. સાંજે સીમમાંથી ચારો કરીને આવેલી ગાયનું દોહેલું દૂધ સવારના દોહેલા દૂધ કરતાં હળવું છે; દોહ્યા બાદ ત્રણ કલાક પડી રહેલું દૂધ ત્રિદોષ-કારક બને છે, અને ગરમ કરીને ઠારેલું દૂધ પિત્ત-વાત-શામક, લઘુ અને રુચિકર છે.

○ **ભેંસનું દૂધ :** આમ તો તેના ગુણ દૂધના સામાન્ય ગુણોને મળતા છે; પરંતુ વિશેષ કરીને તે ભારે, વધુ શુક્રકર, વધારે અભિષ્યંદી, વધુ બૃંહણ કરનારું, નિદ્રા અને ક્ષુધાવર્ધક. તમસ અને જડતા વધારનારું છે. તેનું વધારે સેવન કરવાથી મંદાગ્નિ, બુદ્ધિમાંદ્ય, અતિનિદ્રા, પ્રમેહ, મેદવૃદ્ધિ, કૃમિ, પ્રતિશ્યાય જેવા કફજન્ય રોગો પણ થાય છે.

○ **બકરીનું દૂધ :** ખાસ કરીને તેમાં ગ્રાહી અર્થાત મળને બાંધવાનો અને સ્તંભનનો ગુણ વધારે છે. તેથી અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તપિત્ત, જીર્ણજ્વર, પ્રદર, રક્તપ્રદર વગેરેમાં ખાસ આપવા યોગ્ય છે, ક્ષયના દરદીઓ માટે ઘણું પથ્ય છે. હળવું હોવાથી બાળકો માટે પણ સારું ગણાય છે.

○ **ઘેટીનું દૂધ :** જડ છે અને હૃદયના રોગો કરનાર છે. પથરી(અશ્મરી)ને તોડનાર છે.

○ **માતાનું દૂધ :** હળવું, ઠંડું, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર; વાયુનાશક, પિત્તશામક, નેત્રરોગ, શૂળ અને રક્તપિત્તને

મટાડે છે. આંખો દુઃખવા આવી હોય ત્યારે ધાવણની શેડ વડે આંખો ધોવી, રક્તપિત્તમાં નાકમાં ટીપાં પાડવાં (નસ્ય નાખવું), માતાનું કફથી દુષ્ટ દૂધ કફના, પિત્તથી દુષ્ટ દૂધ પિત્તના અને વાયુથી દુષ્ટ દૂધ વાયુના રોગ કરે છે.

- ○ ઘેટીનું દૂધ ખાશો નહિ, દોહ્યા પછી ત્રણ કલાકથી વધુ પડી રહેલું દૂધ ખાશો નહિ; દુર્ગંધવાળું કે બગડી ગયેલું દૂધ ખાશો નહિ. દહીં, અડદ, ગોળ, ડુંગળી, લસણ, મૂળા, ફળો, માંસ કે ખટાશ જેવાં વિરુદ્ધ દ્રવ્યો સાથે દૂધ ખાશો નહિ.

- ○ તરતનું દોહેલું–ધારોષ્ણ દૂધ સર્વોત્તમ છે. બધાં દૂધમાં ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. રોજ પૂરતા પ્રમાણમાં અને પચે તેટલું ગાયનું દૂધ પીવું જોઈએ.

*

દહીં

- ○ ગાયનું દહીં અમ્લ, મધુર; ઉષ્ણ, ગુરુ, અભિષ્યંદી, હૃદ્ય, રુચિકર, કાન્તિકર; અતિસાર, અરુચિ, નિર્બળતા, વાતાર્શ, કૃશતા અને થાકમાં પથ્ય છે; જ્વર, સોજા, રક્તપિત્ત, ચર્મરોગ, મેદ, કમળો, લોહીવિકાર, વ્રણ, પાંડુ અને દાહમાં અપથ્ય છે. દહીં કફકર, પિત્તકર અને વાયુનાશક છે.

o વસંત, ગ્રીષ્મ અને શરદમાં દહીં ન ખાવું; હેમંત, શિશિર અને વર્ષામાં ખાવું; કેળાં, દૂધ કે ગોળ સાથે ન ખાવું, રોજ દહીં ન ખાવું, રાત્રે દહીં ન ખાવું, ગરમ કરીને ન ખાવું; વધુ પ્રમાણમાં ન ખાવું, જમવામાં છેલ્લે ન ખાવું, કાચું (મળ્યા વિનાનું) ન ખાવું. દહીં ઘણા રોગોમાં અપથ્ય છે તેથી દરદીઓએ ન ખાવું.

o દહીં ખાવું જ પડે તો વાયુમાં મીઠું મેળવીને; પિત્તમાં ઘી, સાકર કે આમળાં મેળવીને; કફમાં મધ, મગ કે પાણી મેળવીને ખાવું; બને ત્યાં સુધી ગાયનું જ દહીં ખાવું.

o ભેંસનું દહીં વધારે ગુરુ, વધારે અભિષ્યંદી (સ્રોતોને રોકી દેનાર), વધારે કફકર, નિદ્રાપ્રદ અને જડ છે. લોહીને બગાડે છે.

o બકરીના દહીંમાં ગ્રાહી ગુણ વધારે હોવાથી અને સરખામણીમાં તે હલકું હોવાથી ક્ષય, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરેમાં આપવા યોગ્ય છે, તે અગ્નિદીપન છે અને દૌર્બલ્ય ઉપર હિતકારી છે.

*

છાશ

○ **ગાયની છાશ :** મધુર, અમ્લ, કષાય; ઉષ્ણ, લઘુ, રૂક્ષ, ગ્રાહી; પ્રિય, હૃદ્ય અને રુચિકર; તૃપ્તિ, સ્ફૂર્તિ, બળ, ભૂખ અને પાચન વધારનાર; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફઘ્ન (ખાટી હોય તો જ કિંચિત્ પિત્તકર; ખૂબ ઘાટી હોય તો કિંચિત્ કફકર, સાવ આછી હોય તો કિંચિત્ વાયુકર); મસા, મરડો, અતિસાર, મંદાગ્નિ, મેદ, કમળો અને ગ્રહણીમાં હિતકર; વ્રણ, રક્તપિત્ત, મૂર્છા, અતિ દૌર્બલ્ય, કબજિયાત, ચર્મરોગ અને આમવાતમાં અહિતકર છે. છાશના 'ઘોલ', 'તક્ર' 'ઉદશ્વિત્' અને 'છચ્છિકા' એવા ચાર પ્રકાર છે. અને તે દરેકના અલગ અલગ ગુણ છે.

○ **ભેંશની છાશ :** ગાયની છાશ કરતાં થોડી વધુ ભારે અને કફકર છે.

○ **બકરીની છાશ :** વધુ ગ્રાહી અને હળવી છે. અતિસાર, રક્તાર્શ, વિષૂચિકા વગેરેમાં ખાસ યોજવાલાયક અને ક્ષયમાં પથ્ય છે.

○ ગરમીમાં સાકર, ઠંડીમાં મરી અને વર્ષામાં મીઠું મેળવીને છાશ પીવી. છાશનું વિવેકપૂર્વક હમેશાં સેવન કરનારાને રોગ થતા નથી. માટે બપોરે જમ્યા પછી રોજ છાશ પીવી; છાશ તો મૃત્યુલોકનું સર્વસુલભ અમૃત છે.

માખણ

○ **ગાયનું માખણ :** તાજું માખણ(નવનીત) મધુર, હળવું, સ્નિગ્ધ, શીત; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફકર; બળ, વર્ણ, અગ્નિ, ધાતુઓ, દૃષ્ટિ, મેધા, કાંતિ અને રુચિ વધારનારું છે; થાક, દાહ, કૃષતા, રૂક્ષતા, અનિદ્રા તેમજ મનના ઉદ્વેગને મટાડે છે; ક્ષય, રક્તાર્શ, રક્તપિત્ત, અર્દિત અને અન્ય વાતરોગમાં પથ્ય છે; મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ, પ્રતિસ્યાય જેવા કફજ વ્યાધિમાં ન ખાવું; વૃદ્ધો માટે પથ્ય છે અને બાળકો માટે તાજું માખણ અમૃત સમાન છે.

○ **ભેંસનું માખણ :** થોડું વધુ ભારે, વાતકર, કફકર, વીર્ય, મેદ, નિદ્રા અને કફજ રોગોમાં વધારો કરે છે; તે બાળકોને વધુ ન આપવું.

○ **બકરીનું માખણ :** વધુ ગ્રાહી અને લઘુ; ક્ષયમાં, શોષમાં, રક્તપિત્ત કે રક્તાર્શમાં ખાસ આપવા યોગ્ય છે.

○ **ઘણું વાસી માખણ :** ખારાશ, તીખાશ અને ખટાશથી યુક્ત થવાને લીધે ઊલટી, અર્શ અને કોઢ તેમજ ચામડીના રોગો કરનાર છે. કફ અને મેદની વૃદ્ધિ કરનાર છે; તેમજ ભારે છે.

○ હમેશાં માખણ ખાવું. તાજું જ માખણ ખાવું. પચે તેટલું જ ખાવું. માખણ બાળકોનો સર્વોત્તમ આહાર છે. બળ વધારનારાં દ્રવ્યોમાં માખણ શ્રેષ્ઠ છે. બને ત્યાં સુધી ગાયના માખણનો જ આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

*

ઘી

○ **ગાયનું ઘી :** મધુર, શીતળ, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, પથ્ય, શ્રેય, પ્રિય; પુષ્ટિ, કાંતિ, દૃષ્ટિ, બુદ્ધિ, રુચિ, જઠરાગ્નિ, ઓજસ, આયુષ્ય, સ્વર, યૌવન, બળ, સાત્ત્વિકતા, સૌમ્યતા, સુંદરતા અને મેધા વધારનાર છે; પિત્તને અને વાયુને શમાવે છે, કફમાં વધારો કરે છે; દુર્બળતા, કૃશતા, ભ્રમ અને વિષને જીતે છે; નિરામ જ્વરમાં પથ્ય છે.

○ **ભેંસનું ઘી :** સરખામણીમાં વધુ ભારે અને કફકર છે. અગ્નિવર્ધક નથી; વધુ બલ્ય, બૃંહણ અને સ્નિગ્ધ છે.

○ **બકરીનું ઘી :** ઓછું ભારે અને ક્ષય માટે વધુ સારું છે.

○ ઘી પિત્તશામક દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ છે. તે જેમ જૂનું તેમ વધારે ગુણપ્રદ. ગાંડપણ, વાઈ જેવા માનસ રોગોમાં ખૂબ જૂનું ઘી ચમત્કારિક પરિણામ બતાવે છે. વજન વધારનાર, વયઃસ્થાપન, રસાયન અને બધાં જ આહાર-દ્રવ્યોમાં ગાયનું ઘી શ્રેષ્ઠ છે.

○ **વેજિટેબલ ઘી :** ગરમ, ભારે, વિદાહી, સ્નિગ્ધ, દુર્જર અને ત્રિદોષકર છે; મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, આમ, ગેસ (પેટમાં વાયુ થવો), અમ્લપિત્ત, નેત્રરોગ, હૃદયરોગ, ગળાના રોગ અને આંતરડાના રોગો કરે છે. આ ઉપરાંત તે શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, શુક્રાલ્પતા, ક્ષય અને કેન્સર જેવા વ્યાધિ કરવામાં સહાયક બને છે.

o ક્યારેય વેજિટેબલ ઘીનો ઉપયોગ કરવો નહિ. બનાવટી ઘીના સ્થાને સાચા ઘીને સ્થાન આપો. એ ન વાપરી શકાય તો તલનું તેલ વાપરો.

*

અનાજ

o **ઘઉં :** શીત, સ્નિગ્ધ, ગુરુ (જૂના ઘઉં હળવા); વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફકર (જૂના ઘઉં કફકર નથી); બળ, વર્ણ, પુષ્ટિ, સ્થિરતા આપનારા; સંધાનક, જીવનીય, રુચિકર અને પરમ પથ્ય છે. ઘઉંમાં જૂના ઘઉં અને રાતા ઘઉં શ્રેષ્ઠ છે. અનાજમાં ઘઉં શ્રેષ્ઠ છે. હમેશાં ઘઉં ખાવા. રોટલી, ભાખરી, થૂલી કે ખાખરા રોજ ખાવા.

o **ચોખા :** શીત, લઘુ, સ્નિગ્ધ, મધુર, પથ્ય, ગ્રાહી, વાતશામક, પિત્તશામક, જૂના ચોખા કફનાશક; શક્તિ, કોમળતા અને રુચિપ્રદ; સાઠી ચોખા, લાલ ચોખા (**रक्तशाली**) અને જૂના ચોખા શ્રેષ્ઠ છે. એકલો ભાત જ ખાવો નહિ. ઓસાવ્યા વિનાનો જ ભાત ખાવો. હંમેશાં ચોખા ખાવા પથ્ય છે.

o **બાજરી :** ગરમ, લૂખી, ભારે; બળપ્રદ, કાન્તિપ્રદ, અગ્નિવર્ધક; દીપન, દુર્જર, ગ્રાહી; વાતકર, પિત્તકર, કફઘ્ન; કૃશતાપ્રદ, વિષ્ટંભી, પુંસ્ત્વનાશક અને સ્ત્રીઓમાં

વિષયેચ્છાવર્ધક છે. દરેકને પથ્ય નથી, ગ્રીષ્મ—વર્ષા—શરદમાં બાજરી ન ખાવી. બાજરીની સાથે ઘી ખાવાનું ચૂકવું નહિ.

○ **જુવાર :** શીતળ, રૂક્ષ, ગુરુ, ગ્રાહી, વૃષ્ય, રુચિકર, સ્વાદિષ્ટ, કબજિયાત કરનારી, કફ, પિત્ત અને રક્તદોષનો નાશ કરનારી તથા વાયુ કરનારી છે. ધોળી જુવાર બલપ્રદ અને પથ્ય છે. તે અર્શ, વ્રણ તથા અરુચિમાં હિતકારક છે.

○ **કોદરી :** વાયુ કરનાર, કબજિયાત કરનાર; ઠંડી, પિત્ત તથા કફને મટાડનાર છે. જંગલી કોદરો ગરમ, ઝાડાને રોકનાર અને બહુ જ વાયુ કરનાર છે. કોદરીનો રોજ ઉપયોગ ન કરવો, તે ઓજનો નાશ કરનાર છે.

○ **જવ :** તૂરા, મધુર, ઠંડા, મળને ઉખેડનાર, વ્રણને રૂઝવનાર, લૂખા, બુદ્ધિ તથા અગ્નિને વધારનાર, વિપાકમાં તીખા, ભારે, સ્વર, વર્ણ તથા બળ માટે સારા; ખૂબ વાયુ તથા ખૂબ મળ કરનાર; ગળાના રોગ, ચામડીના રોગ, કફ, પિત્ત, મેદ, સળેખમ, શ્વાસ, ઉધરસ, ઉરુસ્તંભ, લોહીવિકાર અને તૃષાને મટાડનાર છે.

○ **સઘળાં પ્રકારનાં અનાજ :** ધાન્ય નવાં હોય ત્યાં સુધી પ્રાયઃ મધુર, ભારે અને કફ કરનાર હોય છે. પરંતુ એક વર્ષ જૂનાં થયેલાં ધાન્ય પચવામાં ઘણાં હલકાં, હિતકારી અને પથ્ય ગણાય છે. એક વર્ષનું જૂનું—સળેલું—ધાન્ય

કસ વિનાનું થઈ જાય છે. ધાન્યોમાં ઘઉં અને જવ નવા વાપરવા સારા છે.

*

કઠોળ

○ **મગ :** રુક્ષ, લઘુ, શીત, મધુર, તૂરા, કફ કરનારા, પિત્ત હરનારા, સહેજ વાયુકર; આંખનું તેજ વધારે છે, તાવ ઊતર્યા પછી પથ્ય છે; બધા કઠોળમાં મગ શ્રેષ્ઠ છે. મગમાં લીલા મગ શ્રેષ્ઠ છે. મગ પરમ પથ્ય હોવાથી હમેશાં ખાવા જોઈએ.

○ **ચણા :** હલકા, લૂખા અને ઠંડા; રુચિ, વર્ણ અને બળપ્રદ; પ્રમેહ, મેદ, રક્તદોષ, રક્તપિત્ત, કફ અને પિત્ત ઉપર પથ્ય છે; રોજ ચણા ખાવા નહિ તેમ લસણ, હિંગ, અજમો, તલતેલ, મીઠું કે આદું મેળવ્યા વિના ચણા ખાવા નહિ.

○ **તુવેર :** હળવી, લૂખી અને ઠંડી; પિત્તનાશક, કફનાશક અને વાયુકર; રુચિ અને વર્ણકર; કબજિયાત કરનારી છે; રક્તાર્શ, રક્તદોષ, કૃમિ અને વિષવાળા માટે સારી છે.

○ **અડદ :** સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, ગુરુ: વાતઘ્ન, કફકર, પિત્તકર, બળ, રુચિ, પુષ્ટિ, મૂત્ર. માંસ, મેદ અને વિષયેચ્છાવર્ધક; દુર્જર, જડ, આધ્માનકર અને શુક્રનો સ્રાવ કરાવનારા છે. કઠોળમાં હીન ગુણવાળા છે.

○ **વાલ** : મધુર, તૂરા, વિપાકમાં ખાટા, ભારે, લૂખા, ગરમ, સર, ધાવણ વધારનાર, કફને મટાડનાર અને વાયુ તથા પિત્ત કરનાર છે; લોહીવિકાર, રક્તપિત્ત, દાહ અને આફરો કરે છે; મૂત્રવર્ધક છે અને શુક્રનો નાશ કરે છે; ઝેર તેમજ સોજાને મટાડનાર છે. વધુ પડતા વાલ ખાવા નહિ.

○ **લાંગ** : મધુર, કડવા, તૂરા; બહુ જ રુક્ષપણું કરનારા, કફ તથા પિત્તને હરનારા; રુચિ ઉપજાવનાર, ઝાડાને રોકનાર અને ઠંડા છે; વળી તે લુલાપણું તથા પાંગળાપણું કરનાર છે અને વાયુને અત્યંત કોપાવનાર છે. લાંગનો વધુ ઉપયોગ સારો નથી.

○ **કળથી** : વિપાકમાં ખાટી, રસમાં તૂરી, અમ્લપિત્ત, રક્તપિત્ત, પિત્તના અને રક્તના વ્યાધિ કરનાર; વળી તે લઘુ, વિદાહ કરનારી, ગરમ, પરસેવાને રોકનારી અને શ્વાસ, ઉધરસ, કફ, વાયુ, હેડકી, પથરી, સળેખમ, મેદ, નિરામ તાવ તથા કૃમિને ખાસ મટાડે છે, દૃષ્ટિને નબળી પાડે છે અને શુક્રનાશક છે.

○ વધુ પ્રમાણમાં કઠોળ લેવાથી વાયુ વધે છે. મગ સિવાયનાં કઠોળ હમેશાં ન ખાવાં.

*

શાક

○ **પરવળ :** લઘુ, સ્નિગ્ધ ઉષ્ણ, પાચન, દીપન, મધુર, હૃદ્ય, વૃષ્ય, પથ્ય; ત્રિદોષશામક; ઉધરસ, રક્તદોષ, કૃમિ, કૃષતા, પાંડુ અને તાવ ઊતરી ગયો હોય તેવા દરદીને હિતકારક છે. શાકોમાં પરવળ શ્રેષ્ઠ છે. તેનું શાક રોજ ખાવા લાયક છે.

○ **રીંગણાં :** ગરમ, હળવાં, લૂખાં; વાતનાશક, કફનાશક; બી વિનાનાં રીંગણ પિત્તકર કે ગરમ નથી; ઉધરસ, શ્વાસ, સળેખમ, શૂળ, મેદવૃદ્ધિ અને મંદાગ્નિવાળાએ હમેશાં ખાવાં; તાવ ઊતરી ગયા પછી રીંગણાંનો ઓળો-ભડથું ખુબ પથ્ય છે; બીવાળાં રીંગણાં શુક્રનો સ્રાવ કરનારાં છે. ઠંડી ઋતુમાં કુમળાં રીંગણાં છૂટથી ખાવા યોગ્ય છે.

○ **સૂરણ :** લઘુ, રુક્ષ, ઉષ્ણ; અગ્નિદીપન, રુચિકર; કોઢ, દાદર અને રક્તપિત્તમાં અપથ્ય; અર્શ, મંદાગ્નિ, અરુચિ, અરોળવૃદ્ધિ અને ગોળાના દરદમાં પથ્ય છે; અર્શ (મસા)માં હમેશાં સૂરણ વાપરવું. કંદ-શાકોમાં સૂરણ વધુ ગુણપ્રદ છે.

○ **સરગવો :** સ્વાદિષ્ટ, તૂરો, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર, અગ્નિને બહું જ પ્રદીપ્ત કરનાર, તેમજ શૂળ, કોઢ, શ્વાસ તથા ગોળો-ગુલ્મને મટાડે છે. માથાના કફને મુખ્યત્વે મટાડે છે.

○ **કારેલાં :** ઠંડાં, મળને ઉખેડીને બહાર લાવનાર, હળવાં, સ્વાદમાં કડવાં, વાયુ કરનારાં, પિત્ત તથા કફનો નાશ કરનારાં; તાવ, રક્તવિકાર, પાંડુ, પ્રમેહ તથા કૃમિને મટાડે છે. નાની જાતનાં કારેલાં વધુ હલકાં અને અગ્નિને વિશેષ પ્રદીપ્ત કરનારાં છે.

○ **બટાટા :** ઠંડા, વિષ્ટંભી (મળને રોકનાર, કબજિયાત કરનાર), મધુર, ભારે, મળમૂત્રને વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરનારા; લૂખા, દુર્જર (પચવામાં મુશ્કેલ, માંડ પચે તેવા), રકતપિત્તને મટાડનાર, કફ અને વાયુ કરનાર; વિષયશક્તિ વધારનાર તેમજ કિંચિત્ અગ્નિવર્ધક છે. બટાટાનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરશો નહિ. મરી કે આદું મેળવ્યા વિના બટાટાં કે રતાળુ ખાશો નહિ.

○ **તૂરિયા :** ઠંડાં, હળવાં, મધુર; કફ તથા વાયુ કરનાર, પિત્તને શમાવનાર; ભૂખ લગાડનાર તેમજ શ્વાસ, તાવ, ઉધરસ અને કૃમિને મટાડે છે.

○ **ભીંડા :** તૂરા–મધુર; પચી ગયા પછી ખાટા (વિપાકે અમ્લ); ભારે, સ્નિગ્ધ, ગ્રાહી, રુચિ, બળ અને વીર્યને વધારનાર; ઉધરસ, મંદાગ્નિ તથા સળેખમમાં પથ્ય નથી. ભાદરવામાં વધારે પડતા ભીંડા ન ખાવા.

○ **ગવાર :** મધુર, ભારે, લૂખો, ઠંડો, સારક, વાયુ તથા કફકર અને પિત્તશામક છે.

○ **કોબી :** મધુર, કડવી, રુક્ષ, શીતળ, ભેદન કરનાર, ગ્રાહી, રુચિકર, ગુરુ, વિપાકે તીખી, લઘુ, પાચક, અગ્નિદીપન અને હૃદ્ય, સ્તન્ય અને વીર્યવર્ધક; વાયુકર, કફ-પિત્તહર, પ્રમેહ, કોઢ, કાસ, રક્તદોષ અને પિત્તજન્ય ભ્રમનો નાશ કરે છે. તેના દડાની વચ્ચેનો કંદ પચવામાં ભારે છે.

○ **દૂધી :** ગુરુ, રૂક્ષ, શીતળ; વાતકર, કફકારક, પિત્તનાશક; ધાતુવર્ધક, પૌષ્ટિક, હૃદ્ય, રુચિકર, ગ્રાહી; બેચેની, વિષ, શ્રમ તથા દાહનો નાશ કરે છે.

○ **ટામેટાં :** રુચિકર, પાચન, હલકાં, બળ, રક્ત અને હૃદયબળ વધારે છે; વાયુનાશક તથા કફ-પિત્તકર છે; કબજિયાત દૂર કરે છે; ચર્મરોગ, સોજા, જ્વર, રક્તદોષ, અમ્લપિત્ત, સળેખમ, દાહ, મૂત્રરોગ અને ગળાના રોગમાં ખાવાં નહિ; ટામેટાં શિયાળામાં વધુ પથ્ય છે.

○ **ડુંગળી :** મધુર, તીખી, ભારે; વિપાકમાં મધુર; કફ કરનાર છે, કેવળ વાયુને મટાડે છે, ગરમ નથી; બહુ પિત્ત કરનારી નથી; બળ, વીર્ય તથા નિદ્રાવર્ધક છે; રક્તાર્શમાં પથ્ય છે. દૂધ સાથે ડુંગળી ન ખાવી.

○ **ગાજર :** મધુર, કડવું; ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, હળવું, ગ્રાહી અગ્નિદીપન; વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; રક્તપિત્ત, અર્શ તેમજ ગ્રહણીમાં હિતકર છે.

○ **કાકડી :** કાચી કાકડી-ઠંડી, લૂખી, ભારે; ગ્રાહી

રુચિકર અને પિત્તહર છે. પાકી કાકડી તૃષા, જઠરાગ્નિ અને પિત્તવર્ધક છે. શરદ ઋતુમાં પાકી કાકડી ન ખાવી. કાકડીનાં બીજ મૂત્ર વધારનારાં દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

*

ભાજી

○ **જીવંતી (ખરખોડી–ડોડી) :** મધુર, પચવામાં લઘુ, ચીકણી, ઠંડી, ગ્રાહી, અગ્નિવર્ધક, સ્તન્યવર્ધક, ત્રિદોષશામક અને રસાયન છે. કૃમિ, હરસ અને આંખના તમામ રોગોને મટાડે છે. બધાં શાકભાજીમાં જીવંતી શ્રેષ્ઠ છે. આનાં ફળ–સૂડિયાં પણ શાક તરીકે ખાવામાં વપરાય છે. જીવંતી કાચી પણ ખાઈ શકાય છે. જીવંતીની ભાજી કરવાનો પ્રચાર ફરીને શરૂ કરવા જેવો છે.

○ **મૂળા :** તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, કડવા, ગ્રાહી, ગુરુ, દીપન, રુચિકર અને પાચક છે. હરસ, ગોળો, હૃદયરોગ, વાયુ, કફ, દમ, નાકના રોગ અને કંઠના રોગોનો નાશ કરે છે. નિરામજ્વર, જીર્ણજ્વર કે જ્વર ઊતર્યા પછી પથ્ય ગણાય છે.

કુમળા મૂળા ત્રણે દોષોનું શમન કરે છે, જ્યારે ઘરડા મૂળા ત્રિદોષને કોપાવે છે. શિયાળામાં કુમળા મૂળા હમેશાં ખાવા યોગ્ય છે. ઘરડા મૂળા ખાવા નહિ. મૂળા પાન સાથે ખાવા. જીર્ણ શરદીવાળાએ વધારે મૂળા પથ્ય નથી.

○ **તાંદળજો :** હળવો, ઠંડો, લૂખો; મળ-મૂત્રની અટકાયતને દૂર કરનાર, રુચિકર, અગ્નિપ્રદીપક, પિત્ત તથા કફને દૂર કરનાર, રકતજ વ્યાધિઓને શમાવનાર, વિષ, શ્રમ, દાહ, રકતદોષ, રકતપિત્ત, શીળસ, ઉધરસ, તથા કબજિયાતમાં ઉપયોગી છે તેમજ પથ્ય છે.

○ **મેથી :** તીખી, હળવી, કડવી, લૂખી, ગરમ, દીપન, અને ગ્રાહી છે. વાયુ તથા કફનાશક છે; પિત્તકર અને બળપ્રદ છે: તે અરુચિ, ઊલટી, ઉધરસ, હરસ, કૃમિ તથા ક્ષયમાં હિતકર છે અને જ્વર ઊતરી ગયા પછી પથ્ય છે.

○ **પાલખ :** કિંચિત્ તીખી, મધુર, ખારી, શીતળ, રૂક્ષ, ગ્રાહી, ભેદક, ગુરુ, વિષ્ટંભી તથા સ્વાદુ છે, પથ્ય છે; રકતપિત્ત, મદ, શ્વાસ તથા વિષમાં હિતકારક છે, વાયુ તથા પિત્તકર છે, કફનાશક છે.

○ સૂકવણી કરેલાં (મૂળા સિવાય), ગંદાં, ચોમાસાના પાણીમાં પાકેલાં, પડી રહેલાં-વાસી, સડી ગયેલાં શાક ખાવાં નહિ તેમજ વધુ પ્રમાણમાં શાક-ભાજી ખાવાં નહિ.

*

મસાલા

○ મસાલા છયે રસોની પૂરવણી કરે છે, આહારનું પાચન કરે છે, રુચિ વધારે છે.

○ શરદ અને ગ્રીષ્મમાં લસણ, હિંગ, મરચાં, મીઠું અને મરી વધારે પ્રમાણમાં ન વાપરવાં.

○ મસાલાનો તદ્દન ત્યાગ ન કરવો. તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો. આવશ્યકતા પ્રમાણે દેશ-કાળ-બળ-પ્રકૃતિ-વય-રોગ-સાત્મ્ય વગેરેનો વિચાર કરી ફેરફાર કરીને માપમાં લેવા.

○ **મીઠું** : ગરમ, થોડું સ્નિગ્ધ; હળવું; રુચિકર, અગ્નિપ્રદ, પાચનકર, વાતઘ્ન, પિત્તકર, કફકર છે; વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી આંખોનું તેજ ઓછું કરે છે, ચામડીના રોગો કરે છે, વાળને ખેરવી નાખે છે અને ધોળા કરી નાખે છે, પુરુષત્વ ઘટાડે છે અને ઘડપણ વહેલું લાવે છે. દરિયાઈ મીઠા કરતાં સિંધવ વધુ ગુણકારી છે.

○ **મરચાં** : તીખાં, લૂખાં, લઘુ, ગરમ, લેખન, દીપન; ઉગ્ર, કફઘ્ન, વાયુનાશક; કૃમિ, શૂળ, સળેખમ, આમ, વિષ, પ્રમેહ, ચર્મરોગ, કંડુ અને અતિનિદ્રાને દૂર કરે છે; વધુ પડતું સેવન કરવાથી શુક્રસ્રાવ, દાહ, અમ્લપિત્ત, રક્તપિત્ત, કૃશતા, ક્રોધ, કામ વગેરે પેદા કરે છે.

○ **હળદર** : કડવી, તૂરી, તીખી, ગરમ, રુક્ષ, લઘુ, ગ્રાહી; દીપન; વાતઘ્ન, કફઘ્ન; પિત્તઘ્ન; શોધન, લેખન, વર્ણ્ય; પ્રમેહ, રક્તદોષ, કુષ્ટ, વ્રણ, કંડુ, શોથ, પાંડુ, કાકડા, વિષ, કૃમિ, પીનસ, અરુચિ તથા અપચાનો નાશ કરે છે.

○ **હિંગ** : તીખી, કડવી, લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિધ, તીક્ષ્ણ, પાચન, રુચિકર, દીપન, સારક, હૃદ્ય, વાતઘ્ન, કફઘ્ન,

પિત્તકર, કબજિયાત, આનાહ, આધ્માન, શૂળ, વાળો, ગોળો, અજીર્ણ, ઉદરરોગ, નેત્રરોગ, દમ, ઉધરસ, કૃમિ તથા હૃદયરોગનો નાશ કરે છે. પેટના દુઃખાવામાં કે આફરામાં પેટ પર ચોપડવી; વાળાના રોગ ઉપર શ્રેષ્ઠ છે.

o **રાઈ :** કડવી, તીખી, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુક્ષ, ગુરુ, દીપન, પિત્તકર, વાયુનાશક; કફનાશક; દાહ તથા રકતપિત્ત કરે છે, બરોળ, ગોળો, શૂળ, વ્રણ અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

o **મેથી :** કડવી; હળવી, ગરમ, સ્નિગ્ધ, દીપન, ગ્રાહી; કફનાશક, પિત્તકર; અતિસાર, કટિશૂળ અને હૃદયરોગમાં હિતકર છે.

o **જીરું :** તીખું; હળવું, લૂખું, પાચન, ગ્રાહી; અતિસાર, ગ્રહણી, ગોળો, કૃમિ, આફરો, વિષમજ્વર તથા પ્રદરમાં હિતકર છે.

o **અજમો :** તીખો, કડવો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, રુક્ષ, ગ્રાહી; પાચક, સારક, હૃદ્ય, વૃષ્ય, દીપન, વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; શૂળ, હેડકી, અરુચિ, કૃમિ, આમવાત, આનાહ, વાતાર્શ, ઊબકા, શુક્રદોષ, ઉદરરોગ, હૃદયરોગ, બરલ અને ગોળામાં ઘણો ફાયદાકારક છે.

o **કોકમ** : મધુર, તીખાં, ખાટાં, તૂરાં; ઉષ્ણ, રુક્ષ, ગ્રાહી, અગ્નિદીપન; કફઘ્ન, વાતઘ્ન, પિતઘ્ન; તૃષા, આમાતિસાર, ગ્રહણી, આમવાત, રક્તદોષ, મસા, શૂળ, ગોળા, વ્રણ, કૃમિ, હૃદયરોગ અને વાતોદર માટે હિતકર છે.

o **લસણ** : સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, લઘુ; વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; પાચન, દીપન, રુચિકર; રસાયન, યૌવનપ્રદ, પૌષ્ટિક, બુદ્ધિ-વર્ધક, આયુષ્યપ્રદ, બળવર્ધક, પુરુષત્વપ્રદ, વર્ણકર અને સંધાનક છે; હેમંત, શિશિર, વસંત અને વર્ષામાં ખાવું; અરુચિ, અપચો, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ, ક્ષય, સળેખમ, શ્વાસ અને ખૂજલીમાં ખાવું; દાહ, તૃષા, અનિદ્રા અને પિત્તજન્ય રોગો, પિત્તપ્રકૃતિ અને પિત્તકર ઋતુઓમાં ન ખાવું; વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી શુક્રસ્રાવ, કામેચ્છા, ક્રોધ અને દાહ થાય છે; લસણમાં લવણ સિવાયના પાંચેય રસ છે; વાયુના તમામ રોગોમાં અને અસલક રોગમાં લસણ સર્વશ્રેષ્ઠ છે; દૂધ કે ગોળ સાથે લસણ ન ખાવું. દુર્ગંધને કારણે લસણનો ત્યાગ ન કરવો. તે અપ્રિય હોવા છતાં ઉત્તમ ગુણવાળું છે. શાકમાં, દાળમાં, ભાજીમાં, ચટણીમાં લસણ વાપરી શકાય. ૧૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરવાળાં માટે રોગ ઉપર ઉપચાર સિવાય લસણ સારું નથી.

o **આદું** : ઉષ્ણ, ગુરુ, રૂક્ષ; વાતઘ્ન, કફઘ્ન, અલ્પ પિત્તકર; દીપન, પાચન, રુચિકર, સ્વર્ય, અગ્નિવર્ધક;

કબજિયાત, શ્વાસ, હૃદયરોગ; ઉધરસ, ઉરઃશૂળ, શરદી, આમવાત, શૂળ અને સોજાના દરદીએ હમેશાં આદું ખાવું; વ્રણ, કોઢ, ચર્મરોગ, પાંડુ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, રક્તપિત્ત અને દાહના દરદીએ હમેશાં આદું ન ખાવું.

મરચાંને સ્થાને આદું વાપરી શકાય; જમ્યા પહેલાં હમેશાં સિંધવમાં મેળવી આદું લેવું. તીખાં દ્રવ્યોમાં અને કંદમૂળમાં આદું શ્રેષ્ઠ છે. આદું તો જઠરાગ્નિનો ઝરો છે.

o **સિંધવ** : શીત, સ્નિગ્ધ, લઘુ; સ્વાદિષ્ટ, સૂક્ષ્મ, અગ્નિ-પ્રદીપક, પાચન, રુચિકર, વૃષ્ય, નેત્ર્ય અને ત્રિદોષશામક છે. રુચિકર દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

o **કોથમીર** : સ્વાદિષ્ટ, સુગંધિ, હળવી, ઠંડી, ત્રિદોષ-શામક; પાચન, દીપન, રુચિકર, હૃદ્ય, ચક્ષુષ્ય; દાહ, તૃષા, કૃમિ અને રક્તાર્શમાં હિતકર છે. હમેશાં કોથમીરનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. કોથમીરનાં ટીપાં પાડવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

*

તેલ

o **તલતેલ** : મધુર, ગુરુ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણવીર્ય, સર, આશુકારી, વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; સ્થિરતા, બળ, વર્ણ, વીર્ય, પુષ્ટિ જઠરાગ્નિ તથા બુદ્ધિ વધારનાર છે. કૃષતા કે મેદવૃદ્ધિને

અટકાવી શરીરને સપ્રમાણ રાખે છે; કિંચિત્ કેશવર્ધન, દાંતને દૃઢ કરનાર, પથ્ય, વ્રણશુદ્ધિકર, માલિશ રૂપે યેાજવાથી ચામડી, વાળ તથા નેત્રને હિતકર; મળશુદ્ધિકર, વધુ પ્રમાણમાં કે ઉષ્ણ ઋતુમાં વધુ સેવવાથી દાહ, રકતપિત્ત તથા રકતદોષ કરનાર; ગર્ભાશયશોધક; પ્રમેહ, ગર્ભાશયદોષ, મેદ, શૂળ તથા વાયુરેાગેામાં વપરાય છે. વાતનાશક દ્રવ્યેામાં તલતેલનેા આહાર, અભ્યંગ કે બસ્તિરૂપે પ્રયેાગ સર્વોત્તમ છે. તલતેલ બધાં તેલેામાં શ્રેષ્ઠ છે. તલના તેલમાંથી બનાવેવું કેશતેલ વાળને તથા માથાને વધુ હિતકર છે.

○ **શિંગતેલ** : મધુર, ગ્રાહી, ગુરુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, દુર્જર; ત્વચાના, દાંતના અને આંખના રેાગેા કરનાર; વાયુ, પિત્ત તથા કફને કેાપાવનાર; કબજિયાત કરનાર છે.

○ **સરસવતેલ** : કડવું, તીખું, હળવું, ગરમ, લેખન, દીપન, અગ્નિવર્ધક; કફઘ્ન, વાતઘ્ન, પિત્તકર; રક્તપિત્તકર, વીર્યનાશક (વધુ ખવાય તેા); માલિશ કરવા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ; ચર્મરેાગ, કર્ણશૂળ, મસા, વ્રણ અને કૃમિને મટાડે છે.

○ **એરંડતેલ** : મધુર, કિંચિત્ કડવું, તીખું; ગુરુ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, પિચ્છિલ, રેચક; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફઘ્ન; વધરાવળ, ગેાળેા, ઉદરરેાગેા, વિષમ-

જ્વર, આમવાત, સોજો, મરડો, આફરો, સંધિવાત, પક્ષાઘાત; કેડ, પડખાં, પેટ, ગુદા, મૂત્રેંદ્રિય કે પીઠના શૂળને મટાડે છે. વાતજન્ય રોગોમાં ખાસ ઉપયોગી છે. વાયુની કબજિયાતમાં ખાસ યોજી શકાય છે.

o **કોપરેલ** : મધુર; ગુરુ, સ્નિગ્ધ, શીત, ગ્રાહી; હૃદ્ય, કેશ્ય; વિષ, દાહ, અને અગ્નિદગ્ધ વ્રણને મટાડનાર; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફકર; જૂનું કોપરેલ ખવાય તો સ્વર બગડે છે ને વાયુ કોપે છે. ઉનાળામાં માથે માલિશ કરવામાં હિતકર છે.

*

ફળ

o **દ્રાક્ષ** : કાળી દ્રાક્ષ શીત, સ્નિગ્ધ, ગુરુ; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફકર; રુચિકર, બલ્ય, પૌષ્ટિક, વર્ણ્ય, વૃષ્ય, નેત્ર્ય, સ્વર્ય અને સર છે; શ્રમ, તૃષા, દાહ, ઉધરસ, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃચ્છ્ર, જીર્ણજ્વર અને ઊલટી મટાડે છે; બાળક, વૃદ્ધ, સગર્ભા, સૂતિકા અને રોગીને પણ પથ્ય છે. સૂકી દ્રાક્ષ વાપરવી. કાળી જ દ્રાક્ષ વાપરવી. કાળી દ્રાક્ષ બધાં ફળોમાં શ્રેષ્ઠ છે. (લીલવા દ્રાક્ષમાં ગુણ ઓછા છે.)

o **દાડમ** : લઘુ, સ્નિગ્ધ, શીત; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફઘ્ન, બળ, પાચન, દૃષ્ટિ, સ્વર, વર્ણ, તૃપ્તિ, બુદ્ધિ, શુક્ર અને

હૃદયબળને વધારનાર; અતિસાર, તૃષા, દાહ, જ્વર, કાસ, કૃમિ, અરુચિ, અપચન અને દુર્ગંધને મટાડે છે. મીઠાં દાડમ ત્રિદોષશામક અને પથ્ય છે. દાડમની ઋતુમાં હમેશાં દાડમ ખાવાં. કબજિયાતવાળાએ દાડમ ઓછાં ખાવાં.

○ **આમળાં** : ઠંડાં, લુખાં, હળવાં; હૃદ્ય; દૃષ્ટિ, પાચન, પુરુષત્વ, બળ અને રક્ત માટે સારાં; આયુષ્યવર્ધક, યૌવનને સ્થિર કરનાર, રસાયન, આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરનાર અને પરમ પથ્ય છે. પાકાં આમળાંની ચટણી, કચૂંબર, શાક, અથાણાં, મુરબ્બો, શરબત, જીવન વગેરે બનાવીને હમેશાં ખાવું. આયુષ્ય વધારનારાં દ્રવ્યોમાં આમળાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. હમેશાં આમળાં ખાવાથી નીરોગી યૌવન લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે. હમેશાં ખાઈ શકાય તેટલાં પાકાં આમળાં ખાવાં. આમળાં વૃદ્ધને પણ યૌવન આપનારું અમૃત છે.

○ **લીંબુ** : ખાટા, તીખા અને તૂરા રસવાળાં; ત્રિદોષ-શામક; અતિ રુચિકર અને પાચક છે; મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ગુલ્મ, ઊલટી, કંઠરોગ, ક્ષય, શૂળ, કૃમિ, અરુચિ, અતિસાર, દૃષ્ટિ દૌર્બલ્ય અને વિષૂચિકા (કોલેરા)ને મટાડે છે. વાયુ, પિત્ત કે કફના રોગમાં હિતકારક છે, ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કોલેરાનો ભય ટાળવા હમેશાં લીંબુ ખાવાં; કોલેરાના દર્દીને પાઈ શકાય તેટલો રસ પાવો; હમેશાં

જમ્યા પહેલાં સિંધવ સાથે અર્ધું લીંબુ ચૂસવાથી આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. દૂધ સાથે લીંબુ ખાવું નહિ.

○ **કેરી** : વાયુનું શમન અને મીઠી કેરી પિત્તનું દમન કરે છે; કફ કરનારી છે; પચવામાં ભારે, ઠંડી, ચીકાશવાળી, વિષયેચ્છાવર્ધક અને જડતા પેદા કરનારી છે; રુચિ, જઠરાગ્નિ, બળ, પુષ્ટિ, વર્ણ અને તૃપ્તિ પેદા કરે છે. તૃષા અને થાકને દૂર કરે છે; મંદાગ્નિ, જ્વર, સોજા, મેદ, હૃદયરોગ, રક્તવિકાર, નેત્રરોગ, ચર્મરોગ, પ્રમેહ અને કૃમિના રોગીને કેરી હિતકર નથી. કેરી ચૂસીને ખાવાથી વધુ ગુણ આપે છે. દૂધ સાથે કેરી ન ખાવી. ઉનાળામાં પચે તેટલી છૂટથી કેરી ખાવી. આમ્રફળ તો ઉનાળાનું અમૃત છે.

○ **કેળાં** : મધુર, તૂરાં, તૃષા, ગ્લાનિ, કૃશતા, રક્તવિકાર, મદ તથા ક્ષુધા મટાડે છે; શુક્ર, કાન્તિ, બળ, તૃપ્તિ, માંસ, રુચિ તથા કફ વધારે છે; જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, સહેલાઈથી પચતાં નથી; ચીકણાં, ઠંડાં અને ભારે છે. કાચાં કેળાં ખાવાં નહિ. દૂધ-દહીં સાથે કેળાં ખાવાં નહિ. વધુ પ્રમાણમાં જમ્યા પછી તરત કેળાં ખાવાં નહિ. ભૂખ લાગે ત્યારે જમ્યા પહેલાં ખાવાં. કેળાં ખાઈને ઉપર તરત પાણી પીવું નહિ. કેળાંનું વિવેકપૂર્વક સેવન કરવુ.

o **જાંબુ** : તૂરાં, ખાટાં, મધુર; લૂખાં, ઠંડાં, ગ્રાહી, લેખન, પાચક, રુચિકર; પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર, પુષ્કળ વાયુ વધારનાર; દાહ, પ્રમેહ, પથરી માટે હિત–કર; સ્વરને બગાડે છે. કબજિયાત કરે છે, મૂત્રને વધારે ઉત્પન્ન કરે છે; વાયુ વધારનારાં દ્રવ્યોમાં જાંબુ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે; તેથી વાયુના રોગવાળા કે વાત પ્રકૃતિવાળાએ જાંબુ વધારે ન ખાવાં.

o **જામફળ** : મધુર, ખાટાં, તૂરાં; ગુરુ, સ્નિગ્ધ, શીત; ગ્રાહી હોવાથી કબજિયાત કરે છે. બીવાળાં જમરૂખ વિશેષ કબજિયાત કરે છે; વાયુ-પિત્તનાશક, કફકર; શુક્રવર્ધક અને રુચિકર છે.

o **પોપૈયું** : મધુર, જડ, ગુરુ; રુચિકર, દુર્જર, ગ્રાહી; પિત્ત-નાશક અને કફ–વાયુને કોપાવનારું છે. મંદાગ્નિ, તાવ, શરદી વગેરેમાં પોપૈયું ન ખાવું. તે ગરમ નથી. કાચું પોપૈયું અપથ્ય છે.

o **તરબૂચ** : મધુર; ગુરુ, ઠંડું; કબજિયાત કરનાર; પિત્ત–શામક; તૃપ્તિ, પુષ્ટિ, બળ તથા મૂત્રને વધારે છે, તૃષાનું શમન કરે છે; મંદાગ્નિ કરે છે અને શુક્રનાશક છે.

o **નારંગી** : ખાટી–મીઠી નારંગી વાયુનાશક અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર; ખાટી નારંગી ખૂબ જ ગરમ, દુર્જર (માંડ પચે તેવી), વાયુનાશક અને સર છે. (મોસંબીના ગુણ લગભગ નારંગીને મળતા છે.)

○ **ખજૂર** : શીત, સ્નિગ્ધ, ગુરુ; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, સહેજ કફકર; સ્વાદિષ્ટ; વ્રણ, રક્તવિકાર, મદ, મૂર્છા, શોષ, નિર્બળતા, બળતરા અને મગજની–નબળાઈને મટાડે છે; દૂધ સાથે ખજૂર ન ખાવું.

○ **શ્રીફળ** : નાળિયેરનું કોપરું ઠંડું, ભારે, ચીકણું, ગ્રાહી, દુર્જર; મૂત્રાશયને સાફ કરનાર, પૌષ્ટિક, બલ્ય; રક્તદોષ, રક્તપિત્ત, દાહશામક, કફકર, પિત્તશામક, વાતઘ્ન; સૂકું કોપરું પિત્તકર અને દાહકર; તેનું પાણી ઠંડું; અગ્નિ, વીર્ય અને મૂત્રવર્ધક તેમજ પરમ બસ્તિશોધન છે.

○ કાચાં, ગંદાં, સડેલાં એઠાં કે અપથ્ય ફળો ન ખાવાં. પચે તેટલાં, ઋતુ અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ ફળો ખાવાં. દ્રાક્ષ, દાડમ ને આમળાં રોજ ખાવાં. ફળો જમ્યા પહેલાં જ ખાવાં. ભોજન સાથે કેળાં ન ખાવાં. ફળો સાથે દૂધ ન પીવું. ફળો પર વધુ પ્રમાણમાં પાણી ન પીવું. ફળો પૌષ્ટિક છે, સાત્ત્વિક છે, હમેશાં એકાદ પથ્ય ફળ ખાવું હિતકર છે.

*

શેરડી અને તેની બનાવટો

○ **શેરડી** : મીઠી; ચીકણી, ભારે, ઠંડી, વૃષ્ય, સારક; કફકર, વાતહર, પિત્તહર; પુષ્ટિ, બળ, તૃપ્તિ, આનંદ અને કાંતિને વધારે છે; મૂત્રલ છે; દાહ, તૃષા, થાક

અનિદ્રા, રક્તવિકાર, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્રાઘાત અને રક્ત-પિત્તમાં હિતકારી છે; પ્રમેહ, કૃમિ, સળેખમ, જ્વર, દંતકૃમિ કે મેદવૃદ્ધિવાળાએ શેરડી ન ખાવી. કાચી શેરડી કફ, મેદ, પ્રમેહ અને પ્રતિશ્યાય-શરદી કરનારી છે. જમ્યા પછી શેરડી ખાવાથી મંદાગ્નિ થાય છે. રસ પીવા કરતાં ચૂસીને ખાવાથી વધુ ગુણ મળે છે.

○ **નવો ગોળ** : મીઠો, ખારો; ભારે, ઠંડો, ચીકણો, અભિષ્યંદી, ભેદક, સારક, વૃષ્ય, અગ્નિદીપન, અને મૂત્રશોધક છે; શુક્ર, માંસ, રક્ત, બળ, પુષ્ટિ અને નિદ્રા-વર્ધક છે. રક્તપિત્ત, રક્તદોષ, ચર્મરોગ, કૃમિ, દંતરોગ, નેત્રરોગ, મેદવૃદ્ધિ, જ્વર, મંદાગ્નિ, સળેખમ અને અને પ્રમેહ-માં અપથ્ય છે. એક વર્ષ સુધીનો ગોળ નવો ગણાય છે.

○ **જૂનો ગોળ** : મધુર; ઠંડો, સ્નિગ્ધ, હળવો, રુચિકર, અગ્નિદીપન, હૃદ્ય, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, અતિ સ્વાદુ અને પથ્ય છે. રક્તશોધક છે; વાતઘ્ન, પિત્તઘ્ન, કફકર; શ્રમ, સંતાપ, પાંડુ, શોથ, કૃષતા, શૂળ અને અનિદ્રામાં યોજાય છે.

હમેશાં ગોળ ન ખાવો. વસંતમાં ગોળ ન ખાવો, હેમંત, શિશિર અને વર્ષામાં ખાસ ખાવો. દહીં, અડદ, દૂધ કે તલ સાથે ગોળ ન ખાવો. જૂનો ગોળ પચવામાં હલકો છે. બધા ગોળમાં માટલાનો જૂનો ગોળ શ્રેષ્ઠ છે. ગોળ શ્રમજીવીઓનું જીવન છે.

○ **સાકર** : શીતળ, લઘુ, સ્નિગ્ધ; પિત્તશામક, વાતનાશક, કફવર્ધક; બલ્ય વૃષ્ય, પૌષ્ટિક, રુચિકર, ચક્ષુષ્ય અને પથ્ય છે. વિષ, દાહ, ઊલટી, મૂર્છા, તૃષા વગેરેમાં પથ્ય; કૃમિ, શરદી, શ્વાસ, કાસ, પ્રમેહ વગેરેમાં અપથ્ય છે.

શેરડીની તમામ બનાવટોમાં સાકર શ્રેષ્ઠ છે. સફેદ ખડી સાકર જ ખાવામાં વાપરવી. સાકર કરતાં ખાંડના ગુણો ઊતરતા છે, વધારે પ્રમાણમાં ખાંડ ન ખાવી.

*

મુખવાસ

○ **નાગરવેલ** : તીખી, કડવી, તૂરી; ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, રૂક્ષ, રુચિકર, અગ્નિદીપન, બળપ્રદ, શુદ્ધિકર, સારક, સ્રંસન, વિશદ, કામોદ્દીપન; દાહ, રક્તપિત્ત અને પિત્ત કરનાર છે. સળેખમ, પીનસ, ઉધરસ, શ્વાસ, શ્રમ, કૃમિ, વાતરક્ત, ભ્રમ, કલેદ, અને ખંજવાળનો નાશ કરે છે; કફ, અને વાયુને મટાડે છે.

○ **સોપારી** : મધુર, તૂરી; ભારે, લૂખી, ઠંડી, પાચન, દીપન, સર, વિકાશી; વાયુકર; કંઠરોગનો નાશ કરે છે. ઘણી ખાવાથી પાંડુ, સોજા અને ઉધરસ થાય છે. પુષ્કળ ઘી ખાનારાએ જ સોપારી ખાવી. ખેરી સોપારી ક્યારેય

ખાવી નહિ. સોપારીનું વધુ સેવન ઓજનો નાશ કરનાર બને છે.

o **વરિયાળી :** તીખી, કડવી; સ્નિગ્ધ, લઘુ, ઉષ્ણ; પિત્તકર, દીપન, મેધ્ય, સર, ગર્ભપ્રદ; કફ, વાયુ, જ્વર, શૂળ, દાહ, નેત્રરોગ, તૃષા, ઊલટી, આમ તથા અતિસારનો નાશ કરે છે.

o **ધાણાની દાળ :** તૂરી, કડવી; સ્નિગ્ધ, કિંચિત ઉષ્ણ, લઘુ, ગ્રાહી, વિપાકમાં મધુર; હૃદ્ય, દીપન, પાચન, રુચિકર; પિત્તકર; મૂત્રલ, આયુષ્ય; તૃષા, દાહ, અતિસાર, ઉધરસ, ઊલટી, દમ, હરસ, કૃમિ તથા પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે.

o **એલચી :** કડવી, તીખી; ઠંડી, હળવી, લૂખી, સુગંધિ, પાચન, દીપન, સ્વર્ય, ગર્ભપાતકારક, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર; કફઘ્ન, વાતઘ્ન; શ્વાસ, ખાંસી, હરસ, ક્ષય, વિષ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, પથરી, તૃષા, વ્રણ, ખૂજલી, કંઠરોગ અને મુખરોગમાં વપરાય છે.

o **લવિંગ :** તીખાં, કડવાં; હળવાં, લૂખાં, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, વિશદ, વૃષ્ય, સ્નિગ્ધ, પાચન, દીપન, હૃદ્ય, ચક્ષુષ્ય; વિપાકમાં મધુર, ત્રિદોષશામક છે અને આમ, ક્ષય, શરદી, ખાંસી, શૂળ, આફરો, શ્વાસ, હેડકી, મોળ આવવી (વાન્તિ), પીનસ, રક્તદોષ, વિષૂચિકા (કોલેરા) તથા આનાહમાં ઉપયોગી છે.

○ **તજ :** તીખી, કડવી, મધુર; ગરમ, લૂખા, ગ્રાહી, પાચન; વાયુ તથા કફનાશક, પિત્તકર; હરસ, મુખશોષ, કૃમિ, વિષ, તૃષા, અરુચિ મટાડે છે. કંઠશુદ્ધિકર, બસ્તિશોધક અને શુક્રનાશક છે.

○ **શેકેલા તલ :** તલ બળપ્રદ, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, અગ્નિદીપક, સ્તનમાં દૂધ વધારનાર, પિત્તલ, કેશને હિતકર, વ્રણમાં પથ્યકારક, ગ્રાહી; તૂરા, મધુર, કડવા; વિપાકે તીખા, બુદ્ધિવર્ધક, દાંતને હિતકર, વર્ણકર તથા કફકારક છે. વ્રણ તથા વાયુનો નાશ કરે છે.

○ શેકેલા તલ, સુવાદાણા, અજમો, આદું, આમળાં અને હરડેની પણ મુખવાસમાં યોજના કરવી જોઈએ. આવા મુખવાસ પાચન, રુચિ, આનંદ, મુખની સ્વચ્છતા અને સુગંધ આપે છે. મુખવાસમાં વધુ પડતાં પાન ખાશો નહિ. સોપારીનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરશો નહિ. સિંધવ, લીંબુ અને પીપરના પાણીમાં પલાળીને સૂકવેલી હરડે-હીમજ ઉત્તમ મુખવાસ ગણી શકાય.

*

८

રોજિંદાં ઔષધો

अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम ।
अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥

મંત્ર તરીકે ઉપયોગમાં ન આવે તેવો એકેય અક્ષર નથી. એકેય મૂળ એવું નથી, કે જે ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ન હોય (પ્રત્યેક દ્રવ્ય ઔષધ તરીકે ઉપયોગી છે જ). અયોગ્ય હોય તેવો એકેય મનુષ્ય નથી હોતો...કેવળ, આ બધાની યોજના કરનાર જ મળવો મુશ્કેલ હોય છે.

—द्रव्यगुणविज्ञान

રોજિંદાં ઔષધો

● **હરડે (હીમજ)** : પાંચ રસવાળી; લઘુ, ઉષ્ણ, રૂક્ષ; વિપાકમાં મધુર; વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; પાચન, દીપન, રુચિકર, વર્ણ્ય, નેત્ર્ય, બૃંહણ, મેધ્ય; અનુલોમન, રસાયન, વયઃસ્થાપન, આયુષ્યપ્રદ, આરોગ્યપ્રદ અને પરમ પથ્ય છે. હરડેનું હમેશાં સેવન કરનારને કબજિયાત, ઊલટી, હેડકી, પથરી, અરુચિ, અજીર્ણ, ઉદરશૂળ, શૂળ, મરડો, ગોળો, શ્વાસ, મંદાગ્નિ, પાંડુ, વિષમજ્વર, આધ્માન, કોઢ, પ્રમેહ, સોજા, અર્શ, ઉદરરોગ, કંઠરોગ, ચર્મરોગ, નેત્રરોગ, મૂત્રાશયના રોગ, હૃદયરોગ વગેરે રોગ થતા નથી. વહેતા લોહીને અટકાવવા વ્રણ પર હરડે દાબવી. અતિ પિત્તવૃદ્ધિ, ક્ષય, અતિક્ષીણતા, સગર્ભાવસ્થા, નવજ્વર (કાચો તાવ) અને અતિશય થાકમાં હરડે ન લેવી. રૂક્ષ શરીરવાળા કે અશક્ત લોકોએ ગોળમાં મેળવીને લેવી. શરદ-ગ્રીષ્મમાં સાકર સાથે લેવી. ટુકડા રૂપે, ચૂર્ણરૂપે, મુખવાસરૂપે, ટીકડીરૂપે, મુરબ્બો કે પાકરૂપે રોજ હરડેનું સેવન કરો. બાળકોને તેનો રોજ ઘસારો આપો. હરડે તો બાળક માટે નિત્યની માતા છે.

હરડે અર્શમાં, અજીર્ણમાં, મરડામાં, વિષમ-

જ્વરમાં અને કબજિયાતમાં સર્વોત્તમ ઔષધ છે. રસાયન હોવાથી હમેશાં લેવા છતાં નુકસાન થતું નથી. હરડેની હમેશાં ટેવ પાડો. હરડે ઔષધ નથી, પણ આહાર છે; પથ્ય દ્રવ્યોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે; સર્વોત્તમ આરોગ્યરક્ષક છે.

○ **અતિવિષ** : ગરમ, તીખું, કડવું; કફઘ્ન, પિત્તઘ્ન; પાચન, દીપન; અતિસાર, આમ, વિષ, ઉધરસ, ઊલટી અને કૃમિને મટાડે છે. બાળકોના તમામ રોગોમાં યોજી શકાય છે. બાળકોની તંદુરસ્તી માટે હમેશાં અતિવિષની કળીનો ઘસારો આપવો જોઈએ.

○ **ગરમાળો** : ગરમાળાની શીંગનો ગર્ભ–ગોળ ભારે, મધુર, ઠંડો; રુચિકર, શક્તિપ્રદ, પથ્ય; મળને ઉખેડીને બહાર ધકેલનાર (સંસ્રન); કોઢ, ચર્મરોગ અને તાવને દૂર કરનાર, તાવની બધી અવસ્થામાં પથ્ય છે; કોષ્ઠ શુદ્ધિકર છે. વાતરક્ત (લેપ્રસી) અને મૃદુ વિરેચનમાં ગરમાળાનો ગોળ સર્વોત્તમ છે. બાળકોને વિરેચન માટે ગરમાળો આપવો તે વધુ હિતકર છે.

○ **વાવડિંગ** : તીખાં, ગરમ, લૂખાં, હળવાં, તીક્ષ્ણ; અગ્નિવર્ધક, રસાયન; શૂળ, આફરો, પેટના રોગો, કૃમિ, કબજિયાત, ચામડીના રોગો, ગોળો, ઉધરસ તેમજ શ્વાસને મટાડે છે; કફઘ્ન અને વાતઘ્ન છે.

કૃમિ (કરમિયાં)માં વાવડિંગ સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. નાનાં બાળકોના દૂધમાં હમેશાં વાવડિંગ નાખો.

○ **સંચળ :** લઘુ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, વિશદ, સૂક્ષ્મ; વાયુને મટાડે છે; રુચિકર, બહુ જ પાચક, ઓડકારને સાફ કરનાર; કબજિયાત, આફરો, મોળ અને શૂળ મટાડે છે.

○ **ગૂગળ :** કડવો, તીખો, તૂરો, લૂખો, ગરમ, ઘણો જ હળવો; સર, વિશદ, સૂક્ષ્મ, પિચ્છિલ; વિપાકમાં તીખો; વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; સંધાનક, વૃષ્ય, સ્વર્ય, બલ્ય, અગ્નિપ્રદીપક, રસાયન, જંતુઘ્ન, વ્રણ, ગંડમાળા, અપચો, મેદ, પ્રમેહ, પથરી, કોઢ, ચામડીના રોગો, આમવાત, પક્ષાઘાત સંધિવાત, ગૂમડાં, ખીલી, ગાંઠ, સોજા, અર્શ અને કૃમિને મટાડે છે.

ગૂગળનો હંમેશાં ધૂપ કરવાથી હવા શુદ્ધ રહે છે, ક્ષયને દૂર કરે છે. ચેપી રોગોને ફેલાવા દેતો નથી; સાત્ત્વિક છે. ગૂગળ વાયુના રોગો અને વ્રણ (ઘા, ઘારાં)નું સર્વોત્તમ ઔષધ છે.

○ **પીપરીમૂળ (ગંઠોડાં) :** તીખાં, ગરમ, હળવાં, લૂખાં, વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પિત્તકર; પાચન દીપન, ભેદન; પેટના રોગ, આફરો, બરલ, ગોળો, કૃમિ, શ્વાસ તથા ક્ષયમાં ઉપયોગી છે. ઊંઘ ન આવતી હોય તો રાતે ગોળમાં કે ભેંસના દૂધમાં આપવાં. પ્રસૂતા માટે હિતકર છે.

o **મરી (તીખાં) :** તીખાં, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુક્ષ, સૂક્ષ્મ, આશુકારી; અગ્નિદીપન, કફઘ્ન, પિત્તકર; શ્વાસ, શૂળ, કૃમિ, કફજ કાસ અને બેભાનપણામાં વપરાય છે. બેભાન માણસ નસ્ય કે અંજનથી (નાકમાં સહેજ ચૂર્ણ ફૂંકવાથી કે આંજવાથી) ભાનમાં આવી જાય છે. મરી આંખનું તેજ વધારનાર છે. કફની ઉધરસમાં મધ સાથે લેવાથી તરત ફાયદો જણાય છે.

o **ઈંદ્રજવ :** તીખા, ઠંડા, ગ્રાહી; ત્રણેય દોષનું શમન કરનાર; જ્વર, અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તાર્શ, ઊલટી, રતવા, કોઢ, લોહીવા, શૂળ, ખૂજલી, ધાવણનો દોષ અને મરડો મટાડે છે.

ઈંદ્રયવની છાલ, (કડાછાલ) મરડામાં અને રક્તાર્શમાં વખણાય છે. ઈંદ્રજવનાં બીજ (ઈંદ્રજવ)પણ રક્તાર્શમાં આગળ પડતાં છે. મોળી છાશ કે બકરીનાં દૂધમાં અપાય છે.

o **નિર્મળી :** નિર્મળીનાં બીજ વીંછીના દંશ પર ચોંટાડવાથી કે ઘસીને લગાડવાથી તરત વીંછી ઊતરે છે. ઘસીને આંજવાથી આંખનું તેજ વધે છે. પાણીમાં નાખવાથી પાણી શુદ્ધ થાય છે.

o **ફટકડી :** ફૂલાવેલી ફટકડીનું ચૂર્ણ દબાવવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. દૂધ કે પાણીમાં મેળવી તેનાં નાકમાં ટીપાં પાડવાથી નસકોરી બંધ થાય છે. કોગળા

કરવાથી મોં આવી જવું, અવાળું ફૂલવું ને દાંતના રોગમાં ફાયદો થાય છે. ચામડીના રોગો, રતવા અને કોઢને ફટકડીના પાણીથી ધોવા જોઈએ. આંખની લાલાશમાં તેનાં ટીપાં નાખવાં જોઈએ.

○ **માટી :** ઠંડી, ચીકણી; દાહ, ગરમીના સોજો કે વિષ પર ઠંડી માટીનો લેપ કરવો. પાક, શૂળ અને મૂઢમાર પર ગરમ માટીનો લેપ કરવો. ઉગ્ર પિત્તજ્વરમાં પેડુ પર અને કપાળે ઠંડી માટીની પોટિસ મૂકવી. વ્રણ કે અગ્નિદગ્ધ વ્રણ પર ઠંડી પોટિશ મૂકવી.

○ **સૂંઠ :** તીખી, હળવી, સ્નિગ્ધ, ગરમ; કફઘ્ન, વાતઘ્ન; વિપાકમાં મધુર; રુચિ, પાચન, સ્વર અને વીર્યને વધારનાર; ઊલટી, શ્વાસ, શૂળ, અને ઉધરસ, હૃદયરોગ હાથીપગું, સોજા, મસા, આધ્માન–પેટ ચડવું અને પેટના વાયુનાં દરદો (ગેસ, વિબંધ, વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ વગેરે) મટાડે છે. ખાસ કરીને તો તે અતિસાર અને આમ-વાતનું સર્વોત્તમ ઔષધ છે. ભારે ખોરાક ખાવાથી થયેલ તૃપ્તિ કે મંદાગ્નિમાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. પ્રસૂતાને પથ્ય છે. સૂંઠ તીખા રસમાં શ્રેષ્ઠ છે.

○ **ગોમૂત્ર :** તીખું, ખાટું, કડવું, તૂરું, ગરમ, લૂખું, તીક્ષ્ણ, લઘુ; પિત્તકર, કફઘ્ન, વાતઘ્ન; અગ્નિદીપન, પવિત્ર; શૂળ, ગોળો, આફરો, ખૂજલી, નેત્રરોગ, મુખરોગ, કોઢ, ચર્મરોગ, આમવાત, પેડુના રોગ, ઉધરસ, શ્વાસ, સોજા,

કમળો, પાંડુ, મૂત્રાવરોધ, મુખરોગ, કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો, બરલવૃદ્ધિ, કબજિયાત વગેરે રોગો મટાડે છે. બધાં મૂત્રમાં ગોમૂત્ર શ્રેષ્ઠ છે.

○ **છાણ** : ચર્મરોગ અને કંડૂમાં છાણ ચોળી ગરમ પાણીએ નાહવું. ગુદભ્રંશ (આમણ) ઉપર છાણ ગરમ કરી તેનો પાટો બાંધવો. મૃતગર્ભમાં છ–સાત તોલા ગાયનું છાણ દૂધમાં મેળવી પ્રસૂતાને પાવું. છાણાંની રાખ લગાડવાથી શીતળાના ફોલ્લા રુઝાય છે. વ્રણ રૂઝવવા પણ વાપરવામાં આવે છે, છાણની રાખ દંતમંજન તરીકે વાપરવાથી દાંતના રોગ મટે છે.

○ **મધ** : શીત, લઘુ, રુક્ષ; કફઘ્ન, પિત્તઘ્ન, વાતઘ્ન, (કિંચિત વાયુકર); કૃમિ, સ્વર, વર્ણ, મેધા, રુચિ, અગ્નિ, આનંદ અને સૌકુમાર્યપ્રદ; વ્રણશોધન, વ્રણ-રોપણ, પ્રમેહ, મેદ, કૃમિ, શ્વાસ, કાસ, શરદી, તૃષા,-ઊલટી, હેડકી, ક્ષય અને ક્ષતમાં પથ્ય છે. બહાર લગાડવાથી વ્રણને રૂઝવે છે. આંખમાં આંજવાથી આંખનું આરોગ્ય મળે છે.

મધ ગરમ કરીને ન ખાવું, ગરમ દ્રવ્યો સાથે ન ખાવું; ગરમ પાણીમાં મેળવીને ન પીવું. સારું મધ રોજિંદા ખોરાક તરીકે માપથી લઈ શકાય. મધ યોગવાહી હોવાથી જે ઔષધ સાથે ભળે તેના ગુણમાં વધારો કરે છે. માટે જ મોટા ભાગનાં ઔષધો મધ સાથે લેવા કહ્યું છે. મધ ઉત્તમ અનુપાન છે.

○ **તુલસી** : તીખી, કડવી; ગરમ, હળવી, લૂખી; કફ-વાતઘ્ન, પિત્તકર; રુચિકર, પાચન, બુદ્ધિવર્ધક. સાત્ત્વિક, નેત્ર્ય, હૃદ્ય, સ્વાદિષ્ટ અને સુગંધી છે. વાતરોગ, સળેખમ, ઉધરસ, શ્વાસ, શૂળ, મંદાગ્નિ, અરુચિ, સસણી, ઊલટી, હેડકી, આધાશીશી, વિષ, માથાનો દુખાવો. ગળાનો સોજો, કાનમાંથી રસી નીકળવી, ચર્મરોગ, ગોળો, દાંતનો દુખાવો, ધનુર, અજીર્ણ, તરસ, શીળસ, મુખ-દુર્ગંધ, કોલેરા, શીતળા, કરમિયાં, પડખાં અને છાતીનો દુખાવો, રતાંધળાપણું અને યકૃત (લીવર)ના રોગોમાં તુલસીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સફેદ (રામ) અને કાળી (શ્યામ) તુલસીના ગુણ સરખા જ છે. ઘરઆંગણે તુલસી રાખવી તે આરોગ્યપ્રદ છે.

○ **લીમડો** : કડવો; હળવો, લૂખો, ઠંડો; કફનું તથા પિત્તનું શમન કરનારો, કિંચિત્ વાતકર; વ્રણ, કૃમિ, વિષ, ચર્મરોગ, સોજા, ઊલટી, તાવ, તરસ, અરુચિ, લોહીવિકાર, મધુમેહ (મીઠી પેશાબ), ઝાડા, વિસ્ફોટક, ગૂમડાં, શીળસ, ઊનવા, આંખો આવવી, દાંતના રોગ, મોં આવી જવું, કાનના રોગ, મગજમાં જીવાત પડવી, દાંતનાં પેઢાંના અને ગળાના રોગો, રક્તપિત્ત, દૂઝતા હરસ, શીતળા, કમળો, દાઝવું, ગોળો, આમવાત, ખોટી ગરમી, ગાંઠ, સળેખમ, બરોળ વધવી વગેરે રોગોમાં લીમડાનો ઉપયોગ કરવો. જખમ (વ્રણ),

ચામડીના રોગો, નિરામ પિત્તજ્વર અને કૃમિમાં લીમડો ઘણો જ ફાયદાકારક છે. લીમડો નાહવામાં, પીવામાં ને ખાવામાં વાપરી શકાય છે. તેનો મોર, પત્ર, અંતરછાલ અને ઠળિયા વપરાય છે.

○ **કુંવાર :** હળવી, ઠંડી, ચીકણી, કડવી, કફ અને પિત્તને મટાડે છે; અગ્નિ, વીર્ય, પુષ્ટિ, બળ અને દૃષ્ટિ વધારે છે; રસાયન છે; તાવ, દમ, ઉધરસ, બરોળ વધવી, ચામડીના રોગ, પેટમાં ગોળો ચડવો, કાળજા—લીવરના રોગો, પેટમાં લોહીની ગાંઠ થવી, રતવા, લોહી-વિકાર, દાઝવું, વ્રણ, રક્તપિત્ત, કૃમિ, આન્ત્ર-વાત (નળવાયુ), કમળો; આર્તવદોષ અને ગર્ભાશયના દોષથી થતા બધા રોગો—કષ્ટાર્તવ, અલ્પાર્તવ, નષ્ટાર્તવ વગેરે; કબજિયાત, આંખો આવવી, અરુચિ, વિષ, દાઉ, ભાર, ઊલટી, આંખોના રોગો, પાંડુ, સોજો, વધરાવળ, ઉદરના રોગો, હરસ ભગંદર, ગૂમડાં, મગજની ગરમી વગેરે રોગોમાં યોજવામાં આવે છે. આર્તવદોષથી થતા રોગોમાં કુંવાર સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. દાઝેલા ભાગ પર કુંવારનો ગર્ભ તરત જ લગાવી દેવાથી ખૂબ લાભ થાય છે.

○ **અરડૂસી :** કડવી; ઠંડી, હળવી, લૂખી; કફ અને પિત્તને મટાડે છે; સ્વર્ય અને હૃદ્ય છે. રક્તપિત્ત, પિત્ત-કફની ઉધરસ, ક્ષય, પ્રદર, મોં આવી જવું, સોજો,

શીળસ, સંગ્રહણી, ઝેર, ઝાડા, કમળો, દમ, મીઠી – પેશાબ, મૂત્રાઘાત, તરસ, અરુચિ, સળેખમ, ચામડીના રોગો; ઊલટી, ઉરઃક્ષત, આંચકી, સંધિવા અને તાવમાં વપરાય છે.

અરડૂસી રક્તપિત્ત, ઉધરસ અને ક્ષયનું અસરકારક ઔષધ છે, પણ રક્તપિત્ત (શરીરના કોઈ દ્વારમાંથી લોહી પડવું)માં તે સર્વશ્રેષ્ઠ છે. અરડૂસી ગરમ નથી પણ ઠંડી છે. તેનાં પાંદડાંનો રસ પીવો જોઈએ.

○ **આકડો :** ગરમ, હળવો, લુખો; વાતઘ્ન, કફઘ્ન; રેચક, જઠરાગ્નિવર્ધક; વિષ, કૃમિ, સૂકા હરસ, શૂળ, ચામડીના રોગો, બરોળ વધવી, પેશાબની અટકાયત, ગોળો, ઉદરના રોગ, કાળજાનો રોગ, સોજો, આફરો, દમ, વાયુના રોગો વગેરેમાં વાપરવામાં આવે છે.

હડકાયા કૂતરાના વિષમાં આકડાના ક્ષીરનો તરત જ પાટો બાંધી દેવો તે શ્રેષ્ઠ છે.

○ **એરંડો :** કટિશૂળ, શરીર અકડાઈ જવું, પડખાંનું શૂળ, સાંધાનું શૂળ, વાંસાનું શૂળ વગેરેમાં એરંડાનાં પાન પાથરી ખાટલાશેક લેવો. શિરઃશૂળમાં કૂણાં પાન ગરમ કરી બાંધવાં. પેટના દુખાવામાં કે આફરામાં એરંડિયું ચોપડેલાં ગરમ પાન બાંધવાં.

○ **પીપળો :** (૧) સાપનું ઝેર ઉતારવા, દરદીને બેસા પકડી રાખી, તેના કાનમાં ક્ષીર ન લુછાય તે રીત,

પાનની દાંડલી (બંને કાનમાં) એક પછી એક નાખવી. દરદી ચીસો પાડે છતાં દસ-પંદર મિનિટ મજબૂત રીત પકડી રાખવી, જરૂર પડે તો પાન દસ મિનિટે બદલવાં. ઝેર ચોક્કસ ઊતરી જશે. (૨) બાળકોની આંચકીમાં પીપળાની વડવાઈનો રસ પાવો કે ઉકાળો આપવો. (૩) વ્રણને રૂઝવવા છાલના ઉકાળાથી ધોવું અને કૂમળું પાન બાંધવું. ઉરઃક્ષત (છાતીમાં ચાંદું પડવાથી લોહી નીકળે તેમાં) પીપળાની લાખનું ચૂર્ણ ઘીમાં આપવું.

o **મરવો :** (૧) કાનના દુખાવામાં રસનાં ટીપાં પાડવાં. (૨) હવાશુદ્ધિ માટે આંગણે વાવવો.

o **સરગવો :** (૧) દુખાવા પર કે ગૂમડાં પર ગરમ કરી લગાડવો અથવા તેના ક્વાથનું સિંચન કરવું. (૨) શરીરશૂળમાં કે શરીર અકડાઈ ગયું હોય તેનો વરાળિયો શેક આપવો. (૩) વિદ્રધિ (ભારે ગૂમડાં)માં સરગવાનાં પાનનો ઉકાળો પાવો.

o **નગોડ :** (૧) રાંઝણ (સાએટિકા)માં નગાડનાં પાન ૩ તોલા વાટી તેમાં ૦॥ તોલો સૂંઠ નાખી તેનો ઉકાળો આપવો. અને તેના વરાળિયો શેક કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે (૨) વાયુનું શૂળ, શરીર અકડાઈ જવું વગેરેમાં શેક લેવો. ધનુર્વાતમાં તેનાં પાંદડાંનો સ્વરસ આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

० બીલી : (૧) ઝાડા અને મરડામાં કાચું બીલું છાશમાં આપવું. (૨) મૂળનો ઉકાળો વાયુનાશક છે. (૩) પાંદડાં હવાશુદ્ધિ કરનારાં છે.

० ગળો : (૧) ત્રણે દોષનું શમન કરતી હોવાથી બધા જ રોગોમાં આપી શકાય. (૨) જીર્ણજ્વર, ત્રિદોષજ્વર, પ્રદર, વાતરક્ત, પ્રમેહ વગેરેમાં તેનો રસ સર્વોત્તમ છે. (૩) લીમડા ઉપર થયેલી ગળો વધુ ગુણકારી ગણાય છે.

*

સર્વોત્તમ સરળ ઔષધ

૧. અજીર્ણનું	સર્વોત્તમ	ઔષધ	હરડે	છે.
૨. અતિસાર(ઝાડા)નું	,,	,,	સૂંઠ	છે.
૩. અનિદ્રાનું	,,	,,	ભેંશનું દૂધ	છે.
૪ અમ્લપિત્તનું	,,	,,	આમળાં	છે.
૫. અરુચિનું	,,	,,	સિંધવ	છે.
૬. અલસકનું	,,	,,	લસણ	છે.
૭. અસ્થિભંગનું	,,	,,	લાખ	છે.
૮. આમવાતનું	,,	,,	સૂંઠ	છે.
૯. આર્તવદોષનું	,,	,,	કુંવાર	છે.
૧૦. આંચકીનું	,,	,,	ટંકણખાર	છે.
૧૧. ઉધરસનું	,,	,,	ભોંરીંગણી	છે.
૧૨. ઊનવાનું	,,	,,	ગોખરુ	છે.

૧૩. ઉરઃક્ષતનું	સર્વોત્તમ	ઔષધ	લાખ	છે.
૧૪. ઊલટીનું	,,	,,	ડાંગરની ધાણી	છે.
૧૫. કબજિયાતનું	,,	,,	હરડે	છે.
૧૬. કમળાનું	,,	,,	કુમળા મૂળા	છે.
૧૭. કર્ણરોગનું	,,	,,	સરસવ તેલ	છે.
૧૮. કાકડાનું	,,	,,	હળદર	છે.
૧૯. કૃમિનું	,,	,,	વાવડિંગ	છે.
૨૦. કૃષતાનું	,,	,,	અશ્વગંધા	છે.
૨૧. કંઠમાળનું	,,	,,	કાંચનાર	છે.
૨૨. કોઢનું	,,	,,	ખેરસાર	છે.
૨૩. કોલેરાનું	,,	,,	લીંબુ	છે.
૨૪. ક્ષયનું	,,	,,	બકરીનું દૂધ	છે.
૨૫. ખુજલીનું	,,	,,	સરસવ તેલ	છે.
૨૬. ગ્રહણીનું	,,	,,	છાશ	છે.
૨૭. ગાંડપણનું	,,	,,	જૂનું ઘી	છે.
૨૮. ગૂમડાંનું	,,	,,	લીમડો	છે.
૨૯. ગોળાનું	,,	,,	લસણ	છે.
૩૦. ચર્મરોગનું	,,	,,	લીમડો	છે.
૩૧. જ્વરનું	,,	,,	કરિયાતું	છે.
૩૨. જીર્ણજ્વરનું	,,	,,	ગોદૂધનાં ફીણ	છે.
૩૩. ઝેરનું	,,	,,	શિરીષ	છે.
૩૪. ટાલનું	,,	,,	હાથીદાંતની ભસ્મ	છે.

૩૫. તૃષાનું	સર્વોત્તમ	ઔષધ	છમકારેલી ઈંટનું પાણી	છે.
૩૬. દાઝયાનું	,,	,,	રાળ	છે.
૩૭. દાદરનું	,,	,,	કૂંવાડિયો	છે.
૩૮ દંતરોગનું	,,	,,	તલનું તેલ	છે.
૩૯. નસકોરીનું	,,	,,	દાડમનાં ફૂલનું નસ્ય	છે.
૪૦. નામર્દાઈનું	,,	,,	કૌચાં	છે.
૪૧. નેત્રરોગનું	,,	,,	ત્રિફળાં	છે.
૪૨. પત(વાતરક્ત)નું	,,	,,	ગળો	છે.
૪૩. પથરીનું	,,	,,	પાષાણભેદ	છે.
૪૪. પિત્તજ્વરનું	,,	,,	ખડસલિયો	છે.
૪૫. પ્રદરનું	,,	,,	ભોંયઆમલી	છે.
૪૬. પ્રમેહનું	,,	,,	આમળાં	છે.
૪૭. પાર્શ્વશૂળનું	,,	,,	પુષ્કરમૂળ	છે.
૪૮. પાંડુનું	,,	,,	ગોમૂત્ર	છે.
૪૯. પ્લુરસીનું	,,	,,	મૃગશૃંગ	છે.
૫૦. ફ્લ્યુનું	,,	,,	તુલસી	છે.
૫૧. બરોળનું	,,	,,	લીંડીપીંપર	છે.
૫૨. બહુમૂત્રતાનું	,,	,,	ગળો	છે.
૫૩. બાળરોગોનું	,,	,,	અતિવિષ	છે.
૫૪. ભગંદરનું	,,	,,	ગૂગળ	છે.
૫૫. ભ્રમનું	,,	,,	ધમાસો	છે.

૫૬. મરડાનું	સર્વોત્તમ	ઔષધ	હરડે	છે.
૫૭. મુખરોગનું	,,	,,	ખેર	છે.
૫૮. મૂર્છાનું	,,	,,	જળ	છે.
૫૯. મૂઢમારનું	,,	,,	હળદર	છે.
૬૦. મૂત્રાશયના રોગોનું	,,	,,	શિલાજિત	છે.
૬૧. મંદાગ્નિનું	,,	,,	આદું	છે.
૬૨. મેદવૃદ્ધિનું	,,	,,	મધ	છે.
૬૩. મેલૅરિયાનું	,,	,,	સપ્તપર્ણ	છે.
૬૪. રક્તદોષનું	,,	,,	લીમડો	છે.
૬૫. રક્તપિત્તનું	,,	,,	અરડૂસી	છે.
૬૬. રક્તાર્શનું	,,	,,	ઇંદ્રજવ	છે.
૬૭. રક્તાતિસારનું	,,	,,	કડાછાલ	છે.
૬૮. લકવાનું	,,	,,	ગૂગળ	છે.
૬૯. વધરાવળનું	,,	,,	એરંડિયું	છે.
૭૦. વ્રણનું	,,	,,	લીમડો	છે.
૭૧. વાઈનું	,,	,,	બ્રાહ્મી	છે.
૭૨. વાતજ્વરનું	,,	,,	સૂંઠ	છે.
૭૩. વાળાનું	,,	,,	હિંગ	છે.
૭૪. વાતરોગોનું	,,	,,	લસણ	છે.
૭૫. વીંછીના વિષનું	,,	,,	નિર્મળી	છે.
૭૬. વંધ્યત્વનું	,,	,,	નાગકેસર	છે.
૭૭. શરદીનું	,,	,,	આદું	છે.

૭૮. શૂળનું	સર્વોત્તમ	ઔષધ	હિંગ	છે.
૭૯. શ્વાસનું	,,	,,	ભારંગમૂળ	છે.
૮૦. સદ્યોવ્રણનું	,,	,,	જેઠીમધ	છે.
૮૧. સોજાનું	,,	,,	સાટોડી	છે.
૮૨. સ્વરભેદનું	,,	,,	પુષ્કરમૂળ	છે.
૮૩. હરસનું	,,	,,	હરડે	છે.
૮૪. હાથીપગુંનું	,,	,,	ગોમૂત્ર	છે.
૮૫. હૃદયરોગનું	,,	,,	અર્જુન	છે.
૮૬. સર્વરોગનું	,,	,,	શિલાજિત	છે.

*

પથ્ય પાલન

विनाऽपि भेषजैर्व्याधि पथ्यादेव निवर्तते ।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि ॥

દવા વિના કેવળ પથ્યપાલનથી જ રોગો મટી શકે છે; જ્યારે સેંકડો ઔષધો યોજવા છતાં પથ્યાપથ્ય વિના (કોઈ પણ રીતે) રોગ મટતો જ નથી!

—भावप्रकाश

○ 'પથ્યાપથ્ય' એટલે પરેજી, પરહેજ કે વિધિ–નિષેધ. આટલું કરવું અને આટલું ન કરવું તે સૂચનાઓને પથ્યાપથ્ય કહેવામાં આવે છે.

○ પરેજી કેવળ માંદાએ જ પાળવાની હોય છે એવું નથી. સાજા માટે જે આચરવા જેવા નિયમો છે તે પથ્ય; અને નહીં આચરવા જેવા નિયમો તે અપથ્ય.

○ માત્ર આયુર્વેદમાં જ પરેજી પાળવાનો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે તે માન્યતા ખોટી છે. એલોપેથી, નેચરોપેથી, હોમિયોપેથી વગેરે ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં પણ પોતપોતાની રીત પરેજી પળાવવામાં આવતી જ હોય છે.

○ ઋતુ, પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ, ઉંમર, રોગનો પ્રકાર, મનોબળ, પરિસ્થિતિ વગેરેનો વિચાર કરીને પરેજી પળાવવામાં આવે છે.

○ નાનાં બાળકો, મૃદુ પ્રકૃતિવાળા અને નબળા માણસો પાસે પરેજી પળાવવાનો વધુ આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ.

○ જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં દરદી પથ્યાપથ્ય ન પાળે તો ગમે તેટલાં ઔષધો નકામાં છે. કાણાંવાળા વાસણમાં પાણી ભરવા જેવી એ ક્રિયા છે; ઉડાઉ અને દેવાદાર વ્યક્તિને ધનવાન બનાવવા જેવો હાસ્યાસ્પદ પ્રયત્ન છે.

○ સમાજમાં 'પરેજી'નો હાઉ જેટલા પ્રમાણમાં ઊભો થયો છે તે સાચો નથી. પરેજીની અનિવાર્યતા તો છે જ, પણ વિવેકપૂર્વક.

*



રોજદા રોગો

अणुर्हि प्रथमं भूत्वा रोगः पश्चाद्विवर्धते ।
स जातमूलो मुष्णाति बलमायुश्च दुर्मतेः ॥
तस्मात्प्रागेव रोगेभ्यो रोगेषु तरुणेषु वा ।
भेषजः प्रतिकुर्वीत य इच्छेत्सुखमात्मनः ॥

શરૂઆતમાં તો રોગ માત્ર અંશરૂપે વ્યક્ત થઈ, પાછળથી વધવા માંડે છે, અને તે પછી તો ઊંડાં મૂળવાળો થયેલો એ રોગ (તરત જ સારવાર શરૂ નહિ કરનારા, બેદરકાર) મૂર્ખ દરદીનાં બળ–આયુષ્યને હણી નાખે છે; માટે જ પોતાનું શ્રેય (આરોગ્ય) ઇચ્છનારા માણસે રોગની શરૂઆતમાં જ તેનો યોગ્ય ઔષધો દ્વારા પ્રતિકાર કરવો જોઈએ.

—चरक संहिता

રોજિંદા રોગો

૧ અનિદ્રા, ૨ અમ્લપિત્ત, ૩ અશક્તિ, ૪ આમવાત, ૫ આર્તવદોષ, ૬ આંખો દુઃખવી, ૭ આંજણી, ૮ ઉદરશૂળ, ૯ ઉધરસ, ૧૦ ઊલટી, ૧૧ કબજિયાત, ૧૨ કર્ણશૂળ, ૧૩ કાકડા, ૧૪ કોલેરા, ૧૫ કૃમિ, ૧૬ કેન્સર, ૧૭ ખરજવું, ૧૮ ખીલ, ૧૯ ગુમડાં, ૨૦ ગેસ, ૨૧ ઘા-વ્રણ, ૨૨ ઝાડા, ૨૩ ડાયાબિટીસ, ૨૪ તાવ, ૨૫ દાઝવું, ૨૬ દાદર, ૨૭ દંતકૃમિ, ૨૮ દાંત આવવા, ૨૯ દૃષ્ટિદૌર્બલ્ય, ૩૦ ધોળો-કોઢ, ૩૧ નસકોરી ફૂટવી, ૩૨ પક્ષાઘાત, ૩૩ પાકવું, ૩૪ પાયોરિયા, ૩૫ પ્રદર, ૩૬ ફ્લ્યુ, ૩૭ બહેરાશ, ૩૮ બ્લડ-પ્રેસર, ૩૯ મરડો, ૪૦ મૂઢમાર, ૪૧ મૂર્ચ્છા-વાઈ, ૪૨ રક્ત-પિત્ત, ૪૩ રક્તસ્રાવ, ૪૪ રાંજણ-સાયેટિકા, ૪૫ લોહીવા, ૪૬ લોહીવિકાર, ૪૭ વિષ-ભક્ષણ, ૪૮ વીંછીનું વિષ, ૪૯ શરદી-સળેખમ, ૫૦ શિરઃશૂળ, ૫૧ શ્વાસ-દમ, ૫૨ સર્પ-વિષ, ૫૩ સસણી, ૫૪ સંધિવાત, ૫૫ હરસ-મસા, ૫૬ હેડકી, ૫૭ હૃદયરોગ.

૧. અનિદ્રા

○ અનિદ્રાના રેાગમાં ઊંઘ ઓછી આવે છે અને ક્યારેક તેા આવતી જ નથી. આ ધમાલિયા યુગમાં અનિદ્રાનેા રેાગ વધતેા જ જાય છે. તેમાં સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે તેા ગાંડપણ કે વાયુનેા કેાઈ ભારે રેાગ શરૂ થાય છે.

○ અતિ ચિન્તા, શેાક, દુઃખ, ઉજાગરા, થાક, અતિ-પરિશ્રમ, માનસિક નબળાઈ તેમજ વાયુના રેાગેામાં કે વાત પ્રકૃતિ વગેરે કારણે અનિદ્રા થવાની શક્યતા ઊભી થાય છે.

○ અનિદ્રામાં બજારમાં મળતી નિદ્રાપ્રદ (ટ્રાન્ક્યુલાઈઝર) દવાઓ લેવાની ટેવ ન પાડશેા. તે દવાથી કારણ દૂર થયા વિના ઊંઘ આવે છે અને તે દવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. વધુ વ્યસન થવાથી મગજના અને હૃદયના રેાગેા થવાની દહેશત રહે છે.

○ અનિદ્રાના દરદીએ તલતેલ, દિવેલ કે ઘીથી પગે, માથે અને કપાળે માલીશ કરવી. સ્નાન કરીને સૂવું. સૂતા પહેલાં ગંઠેાડાની રાબ પીવી અથવા ભેંસના કઢેલા દૂધમાં ગંઠેાડા ૧–૨ ગ્રામ ફાકી જવા. ભેંસનું દૂધ, કેળાં, ડુંગળી, ગેાળ પણ ઊંઘને વધારનાર છે.

○ જટામાંસી, શતાવરી, બ્રાહ્મી, અશ્વગંધા, સારસ્વતચૂર્ણ વગેરે પણ ઊંઘ લાવનાર છે. સારસ્વતારિષ્ટ, અશ્વગંધા-

રિષ્ટ, દ્રાક્ષાસવ વગેરે પણ ઊંઘ લાવે છે. નિદ્રોદય રસ, નિદ્રાવર્ધન વટી વગેરે તેમાં ખાસ વપરાય છે.

*

૨. અમ્લપિત્ત

○ અમ્લપિત્તને અંગ્રેજીમાં 'એસિડિટી' કે 'હાઈપર એસિડિટી' કહેવામાં આવે છે. અધોગ અને ઊર્ધ્વગ અમ્લપિત્તમાં ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્તના કેસ વધુ જોવામાં આવે છે.

○ તેમાં પાચનની મંદતા, ખાટા-તીખા ઘચરકા, ગળામાં બળતરા, ચીડિયાપણું, કંટાળો, શ્રમ કર્યા વિના થાક, શરીરનું પાતળાપણું વગેરે લક્ષણો ખાસ જણાય છે. માથું દુઃખવાનું શરૂ થયા બાદ ઊલટી થવાથી કે ઊલટી કરવાથી રાહત થાય છે.

○ તડકો, ક્રોધ, ખટાશ, ઉજાગરા, અવ્યવસ્થિત દિનચર્યાદિ તેમાં માફક આવતા નથી. દહીં, ટમેટાં, મગફળી, તળેલા ખોરાક, વધુ પ્રમાણમાં મીઠું, આંબલી, ચણા વગેરે તેમાં પ્રતિકૂળ બને છે.

○ અમ્લપિત્તના દરદીને ઊલટી અને ઝાડા(વમન-વિરેચન)નો પ્રયોગ કરાવવો વધુ હિતાવહ છે.

○ રોગ નવો અને થોડા પ્રમાણમાં હોય તો શતાવરી નાખીને બનાવેલ દૂધપાક કે ખીર ખૂબ અસર કરે છે. તે ન ફાવે તો દૂધ સાથે શતાવરી હંમેશા સવારે-રાત્રે લેવી.

○ રાત્રે સૂતી વખતે બ્રાહ્મી, આમળાં, હરડે, ત્રિફળા, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, ઇસબગોલ વગેરેમાંથી કોઈક રેચક દ્રવ્ય રોજ લેવું. સૂતશેખર રસ, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ, પ્રવાલપિષ્ટી, ગોદન્તી ભસ્મ, ગુલકંદ, ધાત્રી અવલેહ વગેરે તેમાં ગુણકારી ઔષધ છે.

○ કાળીદ્રાક્ષ, દૂધ, ઘી, ખાંડ, પરવળ, આમળાં, કોળું, દૂધી, તાંદળજો વગેરે આહાર દ્રવ્ય તેમાં વધારે સેવવાં.

*

૩. અશક્તિ

○ અશક્તિ એટલે નબળાઈ. પોષણરહિત ખોરાક, શારીરિક–માનસિક અતિ પરિશ્રમ અને ભેળસેળના કારણે મોટા ભાગના લોકો અશક્તિથી પીડાતા હોય છે.

○ કેટલાક લોકોને મનની નબળાઈના કારણે અશક્તિનો કેવળ વહેમ પણ હોય છે.

○ અતિ પરિશ્રમ, ચિન્તા, દુઃખ, શોક, અપોષણ, ઘડપણ, લાંબા સમયની માંદગી, લંઘન, અપ્રિય વ્યવસાય વગેરે કારણે અશક્તિ થવાની શકયતા છે.

○ અશક્તિને દૂર કરવા બજાર પેટન્ટ દવાઓ પાછળ ખોટાં નાણાં ન ખર્ચશો. તાજાં ફળો, મેવો, અને સારું અનાજ લેતા રહેવાથી આવશ્યક શક્તિ મળી શકે છે.

○ શક્તિનો સૌથી મુખ્ય આધાર છે પાચન શક્તિ. એટલે

પાચન શક્તિને વધારશો તો જ અશક્તિ દૂર થશે.

○ ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ, સુવર્ણ વસંત માલતી, સુવર્ણ વસંત કુસુમાકર, અશ્વગંધારિષ્ટ, દ્રાક્ષાસવ, અશ્વગંધા-ચૂર્ણ, જેઠીમધ ચૂર્ણ, આમળાં ચૂર્ણ, કૌચાં ચૂર્ણ, ચંદ્રપ્રભા વટી, ગળો, શિલાજિત, ચંદ્રોદય, અભ્રક ભસ્મ, બંગ ભસ્મ વગેરે શક્તિપ્રદ ઔષધો છે. યોગ્ય માત્રામાં દૂધ સાથે કે મધ સાથે તે યોગ્ય વૈદ્યની સલાહ મુજબ લેવાનું ગોઠવવું જોઈએ.

○ માલિશ, શક્તિ અનુસાર કસરત અને રમતો, આનંદ, પૂરતી ઊંઘ અને પૂરતો આરામ વગેરે પણ નબળાઈને, દૂર કરવા જરૂરી છે.

*

૪. આમવાત

○ વાયુના આ રોગને અંગ્રેજીમાં 'રુમેટિઝમ' કહેવામાં આવે છે. આજે આહાર-વિહારની અવ્યવસ્થાને કારણે તેનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે.

○ વિરુદ્ધ આહાર, વધુ પડતી ખટાશ, કફપ્રકૃતિ, દિવસની ઊંઘ, અતિ આરામ, વધુ પડતો ચીકણો, ભારે અને વાયુકારક ખોરાક, અજીર્ણ વગેરેથી આમવાત શરૂ થાય છે અથવા વધે છે.

○ આમવાતમાં કેડ, ઢીંચણ, ખભો, ગરદન, માથું, ઘુંટણ, એડી વગેરે મોટા સાંધામાં વીંછી કરડવાથી થતી વેદના જેવી વેદના થાય છે. સાથે આળસ, અરુચિ, અજીર્ણ, સાંધા ઉપર સોજો, તાવ, શરદી, અનિયમિત નિદ્રા વગેરે લક્ષણો પણ જણાય છે. વસંતઋતુમાં તેનું પ્રમાણ વધે છે.

○ આમવાતના દરદીએ દહીં, ટમેટાં, કેરી, કેળાં, ઘી, આમલી, ચણા, બટાટાં, ભીંડો વગેરેનો ત્યાગ કરવો. ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું, દિવસે ન સૂવું.

○ આવા દરદીએ સૂંઠ, આદું, લસણ, સરગવો, મેથી, અજમો, હિંગ, સરસિયું તેલ, દિવેલ વગેરેનું વધુ સેવન કરવું.

○ સૂંઠ અને દિવેલ જેવું આમવાતનું એકેય ઔષધ નથી. સૂંઠના ઉકાળામાં લાંબા સમય સુધી દિવેલ લેવાનું ચાલુ રાખવું.

○ રાસ્નાદિ કવાથ, દશમૂળ કવાથ, સિંહનાદ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, ત્રિફળા ગૂગળ, નારસિંહ ચૂર્ણ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, એરંડભૃષ્ઠ હરીતકી, હરડે વગેરે તેમાં સારાં.

○ આમવાતમાં ક્યારેય માલિશ ન કરવી. સરગવો, આકડો, એરંડો કે નગોડનો વરાળિયો કે રેતીના ગોટાનો લૂખો શેક કરવો. સૂંઠ, લસણ, ગૂગળ જેવાં દ્રવ્યોનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

*

૫. આર્તવદોષ

- આર્તવ એટલે માસિક. સ્ત્રીઓના માસિકને લગતા રોગોને આર્તવદોષ કહેવામાં આવે છે.
- સમય કરતાં માસિક વહેલું આવે અને વધુ દિવસ સુધી ચાલે તેને 'અત્યાર્તવ' અથવા 'લોહીવા' કહેવામાં આવે છે.
- સમય કરતાં મોડું, થોડું અને દુઃખાવા સાથે આર્તવ આવે તેને 'કષ્ટાર્તવ' કહેવામાં આવે છે.
- આર્તદોષનાં કારણોમાં કબજિયાત, મળ-મૂત્રના વેગો રોકવાની આદત, અતિ મૈથુન, સંતતિનું ઑપરેશન, માનસિક દબાણ, ગર્ભાશયની વિકૃતિ વગેરે કારણભૂત હોય છે.
- ચણા, મગફળી, વાલ, વટાણા, દહીં, બાજરી, પડતર ખોરાક વગેરે તેમાં સારા નહીં.
- અત્યાર્તવમાં ખારું, ખાટું, તીખું, ગરમ જેમ બને તેમ ન ખાવું અથવા ઓછું ખાવું. મીઠું, દહીં, ટમેટાં, મગફળી, બાજરી વગેરે દ્રવ્યો બંધ કરવાં.
- અત્યાર્તવમાં અશોકારિષ્ટ, ધાત્રી અવલેહ, ચંદ્રકલા રસ, નાગકેસર, લોધર, પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ, ગુલકંદ, શતાવરી, જેઠીમધ વગેરેનું સેવન કરવું; કટિસ્નાન લેવું, માટીના કે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. ઠંડો ખોરાક લેવો.
- કષ્ટાર્તવમાં કુમારી આસવ, રજઃપ્રવર્તિની વટી, એલાદિ

વટી, રજઃપ્રવર્તક ચૂર્ણ, દેવદાર્વાદિ કવાથ વગેરેનું સેવન કરવું. ઠંડો ખોરાક બંધ કરવો. તલ, અડદ, કળથી, સરગવો, તેલ, મીઠું, સુવા, મરચું, લસણ, સૂંઠ જેવો ગરમ ખોરાક લેવો. શેક કરવો. હરડે લેવી.

*

૯. આંખો દુઃખવી

○ વિશેષ કરીને બાળકોને આંખો વધુ દુઃખવા આવે છે. તેને 'નેત્રાભિષ્યન્દ' કહેવાય છે. તે ચેપી રોગ છે.

○ ગોળ, દહીં, તલ, બાજરી, ટમેટાં, મીઠાઈઓ, મગફળી, તળેલી વાનગીઓ વગેરેના અતિ સેવનથી આંખો દુઃખવા આવે છે.

○ નેત્રરોગનું સર્વોત્તમ ઔષધ ત્રિફળા છે. રોજ રાત્રે અને સવારે તે ચૂર્ણ અથવા ટીકડીનું સેવન કરવું. તેનું પાણી કરી આંખે છાંટવું. તેના દૂધમાં પાટા બાંધવા.

○ રસવંતી કે રસાંજન નામની દવા ગાંધીને ત્યાંથી મેળવીને તેના પાણીમાં ઘાટો લેપ આંખોની ઉપર કરી, કલાકે ધોઈ નાખવો. ગરમ પાણીમાં કે ગુલાબજળમાં ટીપાં બનાવી, ગાળી, સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી દિવસમાં બે-ત્રણ વખત નાખતાં રહેવું.

○ ઠંડા પાણીથી આંખો વારંવાર ધોવી, માટીના પાટા બાંધવા, ગરમીનું પ્રમાણ વધુ હોય તો દૂધ કે મલાઈના પાટા બાંધવા.

○ કાળી દ્રાક્ષ, આમળાં, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી, પરવળ, જીવન્તી (ડોડી કે ખરખોડી), કોથમરી, તાંદળજો, દૂધ, મગ, સરગવો, તુવેર, ઘઉં, હળદર વગેરે આંખના રોગોમાં પથ્ય આહાર છે.

○ પથ્યાદિ ક્વાથનું રોજ સેવન કરવાથી વારંવાર દુઃખવા આવતી કે નબળી આંખોને કાયમી ફાયદો થાય છે.

○ ચંદ્રોદયા વર્તિ, નેત્રબિન્દુ, સપ્તામૃત લોહ, ત્રિફળા ઘૃત, હરડે, જેઠીમધ વગેરે આંખના રોગમાં યોજી શકાય.

○ આંજણીમાં રસવંતીનો લેપ કરવો અને ઉપરના નિયમો પાળવા.

*

૭. આંજણી

○ આંખની પાંપણ પાસે ફોડલી થાય છે તેને આંજણી કહેવામાં આવે છે.

○ ‘આંખો દુઃખવી’ માં જણાવ્યા પ્રમાણે તેમાં આહાર-વિહારના નિયમો પાળવા.

○ આંજણીમાં રાત્રે ત્રિફળા ફાકવા, ત્રિફળાથી આંખો ધોવી.

○ આંજણીનું સર્વોત્તમ ઔષધ રસાંજન-રસવંતી છે. તેનો ગરમ ઘાટો લેપ આંખો ઉપર કરવો. બે-ત્રણ કલાકે ધોઈ નાખવો. રસવંતીનાં ટીપાં પાડવાં.

○ રસવંતી ન મળે તો સૂંઠ અથવા કચૂકો કે હરડે ઘસીને ચોપડવી.

૮. ઉદરશૂળ

- પેટના દુઃખાવાને ઉદરશૂળ કહેવામાં આવે છે.
- કબજિયાત, અજીર્ણ, ગોળો ચડવો, એપેન્ડિસાઇટિસ, અતિ પરિશ્રમ, ઉપવાસ વગેરે કારણે પેટમાં દુઃખવા આવે છે.
- નાનાં બાળકોને કૃમિ, ચાવ્યા વિના ખાવાની ટેવ, જમીને દોડવાની આદત, કબજિયાત વગેરે કારણે વારંવાર ઉદરશૂળ થઈ આવતું હોય છે.
- ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળી, પાપડી, વાલોળ, ગુવાર, મગફળી, બટાટાં, શકરિયાં, કોદરી, જાંબુ, કેળાં વગેરે ઉદરશૂળમાં અપથ્ય છે.
- લસણ, હિંગ, તેલ, દિવેલ, અજમો, આદું સૂંઠ, મીઠું વગેરે દ્રવ્યો તેમાં પથ્ય છે.
- ઉદરશૂળમાં પેટ ઉપર ગરમ ગરમ હિંગનો લેપ કરવો. દિવેલનું માલિશ કરવું અને ગરમ પાણીની થેલી વડે શેક કરવો.
- ઊંચી જાતની હિંગ પિવરાવવી, લસણ ચવરાવવું, હરડે આપવી, દિવેલ પિવરાવવું.
- હિંગાષ્ટક, લવણ ભાસ્કર, શિવાક્ષાર, અભયારિષ્ટ, શંખ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, કર્પૂરહિંગુ વટી વગેરેનું સેવન કરાવવાથી ઉદરશૂળમાં ત્વરિત રાહત થાય છે.
- કબજિયાતના કારણે સખત પેટમાં દુઃખતું હોય તો દિવેલની પિચકારી આપવી. બાળકને સપોઝિટરી કે ફલવર્તિ ગુદામાં ચડાવવી.

○ એપેન્ડિસાઇટિસનો દુઃખાવો જમણી બાજુ નાભિથી થોડે દૂર થતો હોય છે. તે વારંવાર થઈ આવે છે અને સાથે ઊલટી-તાવ પણ રહે છે. તેમાં યોગ્ય વૈદ્યની સલાહ લેવી.

*

૯. ઉધરસ

○ ઉધરસ-ખાંસીના વાતજ કાસ, કફજ કાસ, પિત્તજ કાસ, ક્ષયજ કાસ એવા પ્રકાર છે. તેમાં પિત્તજ કાસ ક્યારેક જ થાય છે અને તેના ઉપચાર ઠંડા કરવા પડે છે. ઉનાળામાં કે ગરમ પ્રકૃતિવાળાને થતી આ ઉધરસમાં અરડૂસીનો તાજો ઠંડો રસ, જેઠીમધ ચૂર્ણ, સિતોપલાદિ ચૂર્ણ વગેરે વપરાય છે. યષ્ટિમધુ વટી, ખદિરાદિ વટી અને દ્રાક્ષાદિ વટી પણ ચૂસવાથી ફાયદો થાય છે. તેમાં આહાર-વિહાર ગરમ ન રાખવા.

○ કફની ઉધરસમાં બહેડાની છાલ ચુસવી, મધ સાથે મરીનું ચૂર્ણ ચાટવું કે ભોંયરીંગણીના ઉકાળામાં મધ મેળવીને પિવરાવવું. લૂખો શેક, ગરમ પાણી, હળવો-તીખો ખોરાક વગેરે તેમાં યોજવાં.

○ વાયુની ઉધરસમાં સ્નિગ્ધ-ઉષ્ણ આહાર-વિહાર અને ઔષધ યોજવાં. સૂંઠિયું, ગંઠોડાની ગોળ-બાજરીની રાબ, તલતેલમાં બનાવેલો શિરો, હળદર, અજમો અને સૂંઠ મેળવીને ગરમ કરેલું દૂધ, લસણ અને તલતેલથી

વઘારેલા ભાત વગેરે આહારમાં લેવા. છાતીએ સરસિયું કે તલતેલ ચોળીને વરાળિયો શેક કરવો. ઔષધમાં કંટકારી અવલેહ, કંટકારી લવણ, સિતોપલાદિ ચૂર્ણ, દ્રાક્ષાદિ વટી વગેરે હિતકારી છે.

○ ક્ષયની ઉધરસમાં ચ્યવનપ્રાશ અવલેહમાં સિતોપલાદિ ચૂર્ણ મેળવીને દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું, કાળી દ્રાક્ષ, આમળાં, દાડમ, ખજૂર, બકરીનું દૂધ, સૂંઠિયું, દ્રાક્ષાસવ વગેરેનું પણ સેવન કરવું.

○ યષ્ટિમધુ વટી, લવિંગાદિ વટી, ખદિરાદિ વટી, એલાદિ વટી મરિચ્યાદિ વટી અને દ્રાક્ષાદિ વટી વગેરે યોગ્ય પ્રકારમાં સતત ચૂસવામાં આવે તો ફાયદો થઈ જતો હોય છે.

○ ઉધરસનું સર્વોત્તમ ઔષધ ભોંરીંગણી કણ્ટકારી છે. વાયુની ઉધરસમાં તેનો ઉકાળો સિંધવ કે મીઠું મેળવીને, કફની ઉધરસમાં મધ કે બહેડા, મેળવીને, પિત્તની ઉધરસમાં અરડૂસી, દ્રાક્ષ કે સાચું ઘી મેળવીને આપવાથી ચોકકસ લાભ થાય છે.

○ ઉધરસમાં બેદરકાર રહેવાથી કે તેને કાચી દબાવવાથી ફેફસાં નબળા પડે છે અને ક્ષય, શ્વાસ જેવા રોગો થાય છે.

*

૧૦. ઊલટી

○ અજીર્ણ, દુર્ગંધ, સગર્ભાવસ્થા, વૃક્કદોષ, હાઈ બી. પી., વાયુ ઉપર ચડવો, અમ્લપિત્ત, કબજિયાત, કૃમિ વગેરે કારણે ઊલટી થાય છે.

○ થતી ઊલટીને તુરત રોકવાથી ચામડીના રોગો અને સોજો શરૂ થતા હોય છે.

○ અશક્ત, વૃદ્ધ, વધુ બીમાર દરદીની ઊલટી તુરત બંધ કરવી.

○ ઊલટીના દરદીને કશો ખોરાક ખાવા ન આપવો. પાણી આપવું સારું નથી, આપવું જ પડે તો પકાવેલું મધ અને લીંબુ મેળવીને જ આપવું.

○ ડાંગર–કમોદની ધાણીના ચૂર્ણ (લાજા) ને મધમાં ચટાડવાથી ઊલટી તુરત જ કાબુમાં આવે છે.

○ છર્દિરિપુ (કપૂરકાચલી)ની ટીકડી અથવા ચૂર્ણને મધમાં ચટાડવું તે પણ અકસીર ઇલાજ છે.

○ મયૂરપિચ્છભસ્મ, સંજીવની વટી, ગળો, હરડે, હિંગાષ્ટક, શિવાક્ષાર ચૂર્ણ વગેરેના સેવનથી પણ ઊલટી મટે છે.

○ જાંબુનાં કુમળાં પાન ચવરાવવાથી ઊલટીમાં તુરત રાહત અનુભવાય છે.

○ નાનાં બાળકોને પેટમાં વાયુ ઉપર ચડવાને કારણે ઊલટી થતી હોય તેમાં પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવો

અને થોડી હિંગ પાણીમાં પાઈ દેવી. કૃમિના કારણે થતી ઊલટીમાં વિડંગારિષ્ટ પાવાથી તુરત રાહત થશે.

- કૉલેરાના કારણે ઊલટી થતી હોય તેમાં કૉલેરાના ઉપાય તુરત શરૂ કરવા.
- સગર્ભા સ્ત્રીની ઊલટીમાં મધ-લીંબુનું સરબત, છર્દિરિપુ ટીકડી તેમજ ડાંગરની ધાણી આપવી જોઈએ.

*

૧૧. કબજિયાત

- ખોરાકની વિકૃતિ, ભેળસેળ, પાણીની વિકૃતિ, અનિયમિત જીવન, માનસિક ખેંચાણ વગેરે કારણે હવે કબજિયાતનું પ્રમાણ દિન-પ્રતિદિન વધતું જાય છે અને વધતું જવાનું છે.
- કબજિયાતના દરદીએ બાજરી, ચણા, મકાઈ, મગફળી, દાડમ, કેળાં, બટાટાં, શકરિયાં છાશ, દહીં વગેરે ગ્રાહી અને વિષ્ટંભી દ્રવ્યોનું સેવન ન કરવું. ઉજાગરા, અનિયમિત આહાર, મળમૂત્રાદિ વેગનો અવરોધ તેમાં સારો નહિં.
- તાંદળજો, આમળાં, ઘઉં, દૂધ, કાળી દ્રાક્ષ, જૂનો ગોળ, લસણ, લીંબુ વગેરેનું કબજિયાતના દરદીએ સેવન કરવું.
- કબજિયાતમાં સૌથી સારું અને નિર્દોષ ઔષધ હરડે-હીમેજ છે. તે રાત્રે કે સવારે લેતા રહેવાથી કાયમ રાહત રહે છે અને લાંબો સમય લેવાથી આંતરડાં

સુધરીને કબજિયાત દૂર થાય છે. દિવેલવાળી હરડે પણ સારી.

- વાયુની કબજિયાતમાં દિવેલ લેવાથી વધુ લાભ થાય છે. ગરમ દૂધમાં રોજ રાત્રે કે સવારે તે લેવું.
- પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિએ કબજિયાતમાં સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, ત્રિફળા ચૂર્ણ, ગરમાળાનો ગોળ, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, દીનદયાળ ચૂર્ણ વગેરે લેવાં.
- શિવાક્ષારપાચન ચૂર્ણ, દીનદયાળ ચૂર્ણ, ઇચ્છાભેદી રસ, અશ્વકંચૂકી વગેરે પણ વપરાય છે.
- બાળકો માટે હરડે, ગરમાળો કે અશ્વકંચૂકી વધુ નિર્દોષ ગણાય છે.
- ઉષ:પાનની આદત પાડવાથી કબજિયાતમાં ઘણી રાહત રહે છે.
- મોટા ભાગના રોગો કબજિયાતના કારણે થતા કે વધતા હોવાથી તેને દૂર કરવા તુરત પ્રયત્ન કરજો.

*

૧૨. કર્ણશૂળ

- કર્ણશૂળ એટલે કાનમાં દુ:ખાવો. વાગવાથી, પાણી જવાથી, પાકવાથી, સોજો આવવાથી, જીવડું જવાથી, પરુ આવવાથી, પવન ભરાવાથી, શરદીથી વગેરે કારણે કર્ણશૂળ થતું હોય છે.
- કર્ણશૂળમાં સહેવાય તેટલો શેક કરવાનું હિતકર છે.

○ જીવડું, પાણી, પાક વગેરે કારણે કર્ણશૂળ હોય તો તેના તુરત યોગ્ય ઉપાય કરવા.

○ સરસિયાતેલનાં, તલતેલનાં, પંચગુણતેલનાં, ક્ષારતેલનાં, કે કર્ણરોગમાં ઉપયોગી કોઈ પણ તેલનાં કાનમાં ટીપાં પાડવાં.

○ કાનમાંથી પરુ આવતું હોય તો લીંબોળીનું તેલ, ક્ષાર તેલ કે જાત્યાદિ તેલનાં ટીપાં નાખવાં.

○ કાન આસપાસ સોજો હોય તો દોષઘ્ન કે દશાંગ લેપનો લેપ કરવો.

○ આકડાનાં પાકાં પાનનો રસ, ધતૂરાનો રસ, લસણનો રસ, ડમરા–મરવાનો રસ વગેરે નાખવાથી પણ તુરત રાહત થાય છે.

○ સારવાદિ વટી અથવા ત્રિફળાગૂગળની ગોળી ૨–૨ સવારે–રાત્રે પીસીને પાણીમાં લેવી.

○ માથે પવન લાગવા ન દેવો, ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું.

○ વેદનાન્તક રસ અથવા કર્પૂરહિંગુ વટી ટીકડી ૨–૨ ચાર કલાકે લેવાથી વેદના શમે છે.

○ કાનમાં સડો કે પાક થતો હોય તો તેના જાણકારની સલાહ લેવી.

○ બહેરાશ અને સોજામાં બિલ્વાદિ તેલ નાખવું.

૧૩. કાકડા

○ કાકડાનું દરદ મોટા ભાગે બાળકોમાં વધારે જોવામાં આવે છે, કારણ કે તેમના ખોરાકમાં બરફ, ખાંડ, મેંદો, દૂધ, ઘી, કેળાં, દહીં, ગોળ વગેરે વધુ હોય છે.

○ ચોકલેટ, પીપરમેન્ટ, ગોળ, કુલ્ફી, મીઠાઈઓ, બિસ્કીટ, દૂધની વાનગી, ઘીની વાનગી તથા ફળો વગેરે દ્રવ્યો કાકડાના દરદીને અપથ્ય છે.

○ આદું, સૂંઠ, હળદર, અજમા, સરગવો, મરચાં, મરી તેમજ તમામ મસાલાનો ઉપયોગ કાકડા માટે સારો છે.

○ શરદી થવાથી, અજીર્ણ રહેવાથી, મંદાગ્નિથી, કૃમિથી વગેરે કારણે બાળકોના કાકડા થવાની કે વધવાની વધારે શકયતા હોવાથી તે રોગ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

○ કાકડાના દરદીનું સૌથી સારું અને નિર્દોષ ઔષધ હળદર છે. બને તેટલી લીલી કે સૂકી હળદર ખવરાવવી. હળદરના ગરમ પાણીથી કોગળા કરાવવા, મધમાં હળદર મેળવી તેની ગળામાં પીંછી લગાડવી, હળદર ચૂસાવવી.

○ કબજિયાત હોય તો હરડે કે ત્રિફળા રોજ લેવાય તે જરૂરી છે.

○ જેઠીમધ, કાંટાળું માયું, ટંકણખાર, બાલચાતુર્ભદ્ર, શ્રૃંગ - ભસ્મ વગેરે યોગ્ય માત્રામાં મધ સાથે ત્રણ વખત આપવા. તેમાં પણ બને તો હળદર મેળવવી.

○ યષ્ટિમધુ વટી, ખદિરાદિ વટી, લવિંગાદિ વટી, મરિચ્યાદિ વટી વગેરે ચૂસવાથી પણ લાભ થાય છે.

○ ખૂબ જ વધી ગયેલા અને પાકી ગયેલા સિવાયના કાકડા કપાવવાને બદલે ઉપરોક્ત રીતે મટાડો.

*

૧૪. કૉલેરા

○ વિષૂચિકા, કોગળિયું વગેરે પણ કૉલેરાના પર્યાય છે.

○ મુખ્યત્વે કરીને ઉનાળાના સખત તાપમાં મંદાગ્નિ થવાથી કૉલેરા થાય છે. કૉલેરા વ્યાપક અને મારક રોગ હોવાથી તેના ઉપાય તુરત શરૂ કરી દેવા.

○ ચોખાના ઓસામણ કે ધોવાણ જેવા સફેદ અને ચીકણા પુષ્કળ ઝાડા-ઊલટી થવા તે કૉલેરાનું મુખ્ય લક્ષણ છે. દરદીનું શરીર અશક્ત થઈ જઈ ઠંડુ પડવા માંડે છે, અવાજ બેસી જાય છે, પગે ગોઠલા વળી ખૂબ ખેંચાવા માંડે છે, શોષ પડે છે, દરદી બેભાન થઈ થઈ જાય છે.

○ આ રોગ શરૂ થયા બાદ તુરત કાબૂમાં લાવવો ખૂબ મુશ્કેલ હોવાથી તેને અટકાવવા માટે સમયસર પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ભારે, વાસી, બહારના, અજીર્ણ કરે તેવા ખોરાક બંધ કરવા. રોજ હરડે લેવી. ખોરાક

સાથે લીંબુ, કાંદા, લસણુ, આદું, ફુદીનો, છાશ, દહીં, કાચી કેરી વગેરેનું પ્રમાણુ વધારે રાખવું. પાણી ઉકાળેલું પીવું, ઉજાગરા ન કરવા.

- દરદીને પાણી ન પાવું, પાવું પડે તો અર્ધું બાળેલું જ થોડું આપવું, તેમાં લીંબુ કે મધ નાખવું જરૂરી છે. બને ત્યાં સુધી કોલેરાના દરદીને પુષ્કળ પ્રમાણમાં લીંબુનો રસ પાવો જોઈએ. તે તેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.
- સંજીવની વટી કે ટીકડી દર અર્ધા કલાકે લીંબુનાં રસમાં આપ્યા કરવી તે પણ વખણાય છે.
- હિંગુકર્પૂર વટી, કપૂર રસ, શંખવટી, મહા શંખવટી, હિંગાષ્ટક, ફુદીનાર્ક, મૃત સંજીવની સૂરા વગેરે ઔષધો પણ તેમાં કામયાબ છે.
- નિષ્ણાત ચિકિત્સકની તુરત સલાહ લેવી.

*

૧૫. કૃમિ

- કૃમિ ને 'કરમિયાં' 'ચરમ' વગેરે પણ કહે છે. મોટે ભાગે તે બાળકોને થાય છે.
- ખાંડ, ગોળ, મેંદો, મીઠાઈઓ, દૂધ, ઘી વગેરે મધુર આહાર અને દહીં જેવાં અમ્લ આહાર વધુ લેવાથી કૃમિ થાય છે. અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, વિરુદ્ધ આહાર કબજિયાત વગેરે પણ તેનાં કારણો છે.
- ભૂખ ન લાગવી, મોળ આવવી, શરીરે અને ખાસ કરીને

ગુદા ઉપર ખણુજ આવવી; પેટમાં દુખવું, અવાર નવાર ઝાડા થઈ જવા, તાવ આવવો, શરીર શ્યામ, નિસ્તેજ અને દૂબળું થતું જવું, રાત્રે દાંત કચડવા વગેરે કૃમિનાં લક્ષણો ગણાય છે.

○ કૃમિમાં કડવો-તીખો રસ છૂટથી આપવો, વારંવાર ખાવા ન આપવું, દિવસે ઊંઘવાની મનાઈ કરવી.

○ વાવડિંગને કૃમિનું સર્વોત્તમ ઔષધ માનવામાં આવ્યું છે. તેનું ચૂર્ણ મધ, ગોળ કે દૂધમાં નિયમિત આપવું. નાનાં બાળકોનું દૂધ વાવડિંગ નાખીને ઉકાળવું. જમ્યા બાદ ૧-૧ ચમચી વિડંગારિષ્ટ આપવું.

○ ઇંદ્રજવ, અતિવિષ, હિંગ, સુદર્શન ચૂર્ણ, લીમડો, ગળો, કાંચકાં સંશમની વટી, કુમારી આસવ, બાલચાતુર્ભદ્ર, કૃમિકુઠાર રસ, કૃમિમુદ્ગર રસ વગેરે પણ કૃમિનાં ખ્યાત-નામ ઔષધો છે.

○ મળમાં દેખાય તેવા અને મળમાં વ્યક્ત ન થાય તેવા કૃમિ પણ હોય છે.

*

૧૬. કેન્સર

○ વિરુદ્ધ આહાર, વેજિટેબલ ઘી, રંગો, રસાયણો, કૃત્રિમ પ્લાસ્ટિક અને ઝેરી દવાઓની વધુ વપરાશ, ખાતરો, ભેળસેળ, તમાકુ, મંદાગ્નિ, ત્રિદોષનો પ્રકોપ,

વ્યસનોનો અતિરેક વગેરે કારણે આ યુગમાં કેન્સર રોગ વ્યાપક થવા માંડ્યો છે.

- આયુર્વેદમાં 'અર્બુદ' 'અપચી' વગેરે રોગોમાં કેન્સરનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.
- ઝેરી કેન્સર જીવલેણ અને અસાધ્ય છે. ઝેરી ન હોય તેવો કેન્સર ઘણી મુશ્કેલીથી મટી શકે છે.
- મુખ્યત્વે કરીને ગળું, તાળવું, જીભ, ફેફસાં, અન્નનળી, હૃદય વગેરે મર્મ તેમજ કફ સ્થાનમાં કેન્સર થવાની વધુ શક્યતા છે. આંતરડાં, ગર્ભાશય વગેરેમાં પણ થઈ શકે.
- હકીકતમાં કેટલાક અભ્યાસુ કેન્સરને કોઈ એક રોગ ન ગણતાં કેટલાક રોગની અસાધ્ય અવસ્થાને કેન્સર ગણે છે.
- કુદરતી, સરળ અને સાદું જીવન જીવનારા લોકોમાં અને ગામડાંઓમાં આ રોગનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.
- આજે મોં કે ગળામાં કંઈક થાય કે તુરત કેન્સરનો વહેમ કરવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. કેટલાક લોકો કેન્સર ન હોવા છતાં વહેમમાં મૃત્યુ વહોરતા હોય છે.
- કેન્સરની શંકા જણાય તેમાં વરુણાદિ કવાથ, કાંચનાર ગૂગળ, ત્રિફળાગૂગળ, રક્તરોહિતક કવાથ, શિલાજિત, સુવર્ણભસ્મ, પુનર્નવાગૂગળ, રોહિતકાસવ, તામ્રભસ્મ, આરોગ્યવર્ધિની, હીરક ભસ્મ, ભીલામો, સુવર્ણભસ્મ વગેરેનો

યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

o લગાડવા માટે કાંચનાર ગૂગળ, વાયવરણો, સરગવો, રસવંતી, દોષઘ્ન લેપ, દશાંગ લેપ, લેપ ગુટી વગેરે વાપરી શકાય.

o સરગવો, હળદર, આમળાં, મધ, પરવળ, સિંધવ, લસણ, આદું વગેરે દરદીએ ખાવાં સારાં.

o વેજિટેબલ ઘી, કેળાં, દહીં, ગોળ, ટમેટાં, મગફળી, સોપારી, ફરસાણ, બિસ્કીટ, મીઠું, મીઠાઈઓ, સરબતો, પાન, દારૂ, સેકેરિન, બરફ વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

*

૧૭. ખરજવું

o વિરુદ્ધ આહાર, કબજિયાત, માનસિક ખેંચાણ, અતિ લવણ–અમ્લ–મધુર આહારનું સેવન, કફ–પ્રકૃતિ, દિવસની નિદ્રા વગેરે કારણે ખરજવાનું પ્રમાણ વધતું જતું જણાય છે.

o કુષ્ઠ, રક્તદોષ કે ચામડીના રોગોમાં ગણાતું આ ખરજવું જૂનું થયું હોય કે પથ્યપાલન કરવામાં ન આવતું હોય તો મટવું ઘણું મુશ્કેલ છે.

o ખરજવામાં સૂકું ખરજવું અને લીલું ખરજવું એવા

બે પ્રકાર છે. લીલા ખરજવામાંથી સફેદ ચીકણો પ્રવાહી નીકળતો હોય છે.

o ખરજવું મોટે ભાગે પગે કે હાથે વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

o ખરજવાના દરદીએ મીઠું બિલકુલ ન વાપરવું અથવા તેના બદલે સાચું સિંધવ વાપરવું. ગોળ, દહીં, કેળાં, મગફળી, ટમેટાં, ભીંડા, તળેલા ખોરાક, ઘી, વધુ પ્રમાણમાં ભેંશનું દૂધ વગેરે ખરજવામાં સારાં નથી.

o જો માફક આવે તો ચંડમારુતમ્ નામની દવાને માખણ કે ધોયેલા ઘીમાં અથવા કરંજ કે લીંબોળીના તેલમાં લગાડવાથી વહેલી તકે ખરજવું મટતું હોય છે. પારદાદિ મલમ, જાત્યાદિ મલમ, અર્ક તેલ, તુવરક તેલ વગેરે પણ તેમાં ઉપયોગી છે.

o ખરજવાના દરદીએ હંમેશા મહા મંજિષ્ઠાદિ કવાથ કે તેની ટીકડીનું સેવન કરવું. ચોપચિન્યાદિ ચૂર્ણ ત્રિફલા-ચૂર્ણ, હરડે, આરોગ્યવર્ધિની રસ વગેરે તેમાં ફાયદાકારક છે.

o દસ વર્ષ જૂનું ખરજવું પ્રાયઃ મટતું જ નથી.

*

૧૮. ખીલ

o ખીલને સંસ્કૃતમાં 'યૌવનપીટિકા' અથવા 'મુખદૂષિકા' પણ કહેવામાં આવે છે.

○ આ રોગ કફ અને રક્તદુષ્ટિના કારણે પ્રાયઃ થાય છે. બાળપણની કફપ્રકૃતિ અને યૌવનમાં પિત્ત કે રક્તની વિકૃતિનો સમન્વય થવાથી તે કેટલાકને થાય છે.

○ ખીલવાળાએ કબજિયાત દૂર કરવી જ જોઇએ. દિવસે ન ઊંઘવું જોઇએ. મીઠું, દહીં, મગફળી, ટમેટાં, ડુંગળી, ગોળ, કેળાં, કેરી, અથાણાં, તળેલા ખોરાક વગેરે ન ખાવા અથવા શકય તેટલા ઓછા ખાવા.

○ આવા દરદીએ રોજ રાત્રે ત્રિફળા, હરડે, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન જેવું કોઈક વિરેચન નિયમિત લેવું જ.

○ ખીલ ઉપર લોધર, ધાણા, વજ અને સફેદ સરસવનો ઘાટો લેપ કરવો તે શ્રેષ્ઠ છે. આ લેપ પાણીમાં પીસીને દિવસે કરવો અને બે કલાકે ધોઈ નાખવો.

○ શરૂઆતના ખીલ હોય તો શોધનતેલ લગાડવાથી આરામ રહે છે.

○ મંજિષ્ઠાદિ કવાથ, આરોગ્યવર્ધિની વગેરે ખરજવાં વગેરે ચામડીના રોગામાં લેવાની દવાઓ પણ ખીલમાં સારી.

○ ખીલમાં દાહ થતો હોય, લોહી નીકળતું હોય તો દશાંગ લેપ, ચંદન, સોનાગેરૂ, આમળાં વગેરે ઠંડાં દ્રવ્યોનો લેપ કરવાથી ઘણી રાહત રહે છે.

○ ખીલ ઘણા સમયથી હોય અને ઘણા પ્રમાણમાં હોય તો વમન, વિરેચન, રક્તમોક્ષણ વગેરે ક્રિયા કરાવ્યા વિના મટતા નથી.

૧૯. ગુમડાં

○ ખરજવું, ખીલ વગેરે રક્તદોષજન્ય રોગોમાં જે કારણો છે તે ગુમડાંનાં પણ છે. બાળકોને રક્તમાં કૃમિના કારણે પણ ગુમડાં થતાં હોય છે.

○ તેમાં લીમડાંનાં પાન પીસીને કપડામાં કરેલી પોટલી મૂકી ગરમ કરેલા પાણી વડે સ્નાન કરાવવું.

○ લીમડાનાં પાકાં પાન બાળી તેની વસ્ત્રગાળ રાખમાં ધોયેલું ઘી કે વેસેલિન મેળવી બનાવેલો મલમ લગાડવો.

○ પારદાદિ મલમ, બિરોજા મલમ, જાત્યાદિ મલમ, દશાંગ લેપ, દોષઘ્ન લેપ વગેરે લગાડવાથી પણ લાભ થાય છે.

○ પથ્યાપથ્ય અને ઔષધ 'ખરજવું,' અને 'ખીલ' પ્રમાણે.

*

૨૦. ગૅસ

○ ગૅસ એટલે અપાનવાયુ ઉપર ચડવો. પ્રતિલોમ વાયુ, મળાવરોધ, અજીર્ણ, મસા, મેદવૃદ્ધિ, અતિ વાયુ વધારનારા ખોરાક, માનસિક દબાણ, ઉજાગરા, અનિયમિત જીવન, માનસિક નબળાઈ વગેરે કારણે ગૅસ થતા હોય છે.

○ ગૅસના દરદીએ કબજિયાત થવા ન દેવી. વાયુ કરે તેવાં બટાટાં, શકરિયાં, ચણા, તુવેર, વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી, વાલોળ, ગુવાર, કોદરી વગેરે દ્રવ્યો ન ખાવાં. લસણ, હિંગ, આદું, અજમા અને લીબુંનું વધુ સેવન કરવું.

○ પડતર ખોરાક ન ખાવો. જમીને અર્ધો કલાક ડાબે પડખે વામકુક્ષી કરવી.

○ ઉદરશૂળના જે જે ઉપાયો છે તે ગેસમાં લાગુ પડે છે.

○ ગેસવાળાએ હંમેશા ગોળ સાથે હરડે લેવી જ.

*

૨૧. ઘા–વ્રણ

○ કંઈક વાગવાના કારણે કે પાકવાના કારણે વ્રણ થતું હોય છે.

○ તેની વ્યવસ્થિત સારવાર લેવામાં ન આવે તો તે ઊંડે ઊતરી નાડી વ્રણ કે અસ્થિ વ્રણમાં ફેરવાઈને મટવું ઘણું મુશ્કેલ બને છે.

○ વ્રણને લીમડાંનું પાણી, ત્રિફળાનું પાણી, પંચવલ્કલ (વડ, ઉમેરો, પીપળો, પારસપીપળો પીપળ–એ વૃક્ષની છાલનો) ક્વાથ, ફટકડીનું પાણી વગેરેમાંથી જે મળે તેનાથી ધોવું.

○ વ્રણ ઉપર પવન લાગવા ન દેવો. ખૂબ જ દબાણથી પાટો ન બાંધવો, પાટો સમયસર બદલવો.

○ વ્રણના દરદીએ દિવસે સૂવું નહીં, ઠંડા પાણીથી નહાવું નહીં, બહાર બહુ ફરવું નહીં, મૈથુન કરવું નહીં.

○ ગોળ, ખાંડ, દહીં, ટમેટાં, ઘી, દૂધ, કેળાં, કેરી, મીઠું, વગેરે વ્રણમાં રસી પેદા કરાવનારા ખોરાક ન લેવાય તેમ સારું.

o વ્રણિત દરદીએ બને ત્યાં સુધી બાફેલા મગ ઉપર રહેવું સારું.

o ત્રિફલાગૂગળની બે બે ગોળી સવારે, સાંજે, રાત્રે પાણીમાં ચાવી જવી તે ઉત્તમ ઔષધ છે.

c ત્રિફળા, હરડે, જેઠીમધ વગેરે ઔષધો પણ તેમાં સારાં.

o વ્રણમાં પરુ આવતું હોય ત્યાં સુધી તેને રૂઝવવાનાં ઉપચાર ન કરવા. શોધનતેલ, પારદાદિ મલમ વગેરેનો પાટો બાંધવો.

o વ્રણને રૂઝવવા માટે જાત્યાદિ તેલ, પંચગુણ તેલ, લીંબોળીનું તેલ વગેરેનો પાટો બાંધવો.

*

૨૨. ઝાડા (અતિસાર)

o પાચનમાં વિકૃતિ આવવાથી ઝાડા થતા હોય છે. તેમાં પાચન સુધારવું તે જ સાચો માર્ગ છે. તેમ નહીં કરવાથી આંતરડાં કાયમ માટે બગડે છે.

o ઝાડાને તુરત જ રોકવા નહીં, દરદી અશક્ત હોય, ઝાડા વધુ પ્રમાણમાં અને ઘણા દિવસથી હોય તો જ તુરત રોકવા. મળ પાણીમાં ડૂબે ત્યાં સુધી ઝાડા રોકવા સારા નહીં.

o ઝાડાના દરદીએ પાચન પુનઃ સુધરે તે માટે ખોરાક સાવ બંધ કરી દેવો સારો. ખાસ જરૂર લાગે તો જ સૂંઠ નાખીને વધારેલી છાશ, દાડમ, સફરજન, મસૂરની

દાળ, મગનું પાણી, દાળભાત, ખીચડી, બકરીનું દૂધ, દહીં કે મેથીની ભાજી લઈ શકાય.

- ઝાડાનું સર્વોત્તમ ઔષધ સૂંઠ છે. છાશ સાથે બે બે કલાકે ૨-૨ ગ્રામ સૂંઠ લેતા રહેવું જોઈએ.
- ઝાડામાં સ્નાન, પરિશ્રમ, ભારે આહારનું સેવન સારું નથી.
- તૈયાર દવાઓમાં કુટજારિષ્ઠ, કુટજઘનવટી, વૃદ્ધગંગાધર ચૂર્ણ લઈ શકાય. પુષ્કળ ઝાડા થતા હોય તેને રોકવા માટે કર્પૂરરસની ૧ થી ૨ ગોળી છાશ, મધ, કે પાણીમાં ચાર કલાકના અંતરે આપવી જોઈએ.
- લોહીના ઝાડામાં કર્પૂરરસ, કડાછાલ, ઇંદ્રયવ અને કુટજ-ઘનવટીનો ઉપયોગ કરવો. દાડમ અને બકરીના દૂધનો જ ખોરાક આપવો.
- ઝાડાની બરાબર સારવાર નહિં કરો તો મરડો કે સંગ્રહણી થઈ જશે.
- વાયુના ઝાડામાં દહીં સાથે સૂંઠ શ્રેષ્ઠ છે; પિત્તના ઝાડામાં બકરીના દૂધ સાથે કડાછાલ શ્રેષ્ઠ છે; કફના ઝાડામાં છાશ સાથે સૂંઠ શ્રેષ્ઠ છે.
- જાંબુના ઠળિયા, કેરીની ગોઠલી, જાયફળ, જાવંત્રી, બીલું. દાડમની છાલ વગેરે તૂરાં ઔષધો પણ ઝાડામાં ઘણાં કામયાબ છે.
- ઝાડાના દરદીએ પાણી ન પીવું, પીવું પડે તો સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું જ પીવું.

૨૩. ડાયાબિટીસ (મધુમેહ)

○ ડાયાબિટીસ એટલે પ્રમેહ અથવા મીઠી પેશાબ. આહાર–વિહારના અસંયમના કારણે શહેરોમાં અને સુખી લોકોમાં આ રોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે.

○ વીશ જાતના પ્રમેહમાંથી દસ જાતના કફના પ્રમેહ સાધ્ય છે. છ જાતના પિત્તના કષ્ટસાધ્ય છે અને ચાર જાતના વાયુના અસાધ્ય છે.

○ પ્રમેહ કફનો વ્યાધિ હોવાથી ગોળ, ખાંડ, કેળાં, દહીં, મેંદો, મીઠાઈઓ વગેરે મધુર, અમ્લ, ભારે, સ્નિગ્ધ અને મંદ આહારથી તે પેદા થાય છે અને વધે છે.

○ દિવસની નિદ્રા, અતિ આરામ, સુખ–સંતોષ, આનંદ, નિશ્ચિંત સ્વભાવ વગેરેથી પણ ડાયાબિટીસને મદદ મળે છે.

○ પ્રમેહના દરદીએ લૂખો, સૂકો, હળવો, અસ્વાદિષ્ટ અને અલ્પ આહાર લેવો. કડવો, તૂરો, તીખો રસ તેને માફક છે. કારેલાં, હળદર, આમળાં, જવ, બાજરી, જાંબુ, કોદરી, મગ, ચણા, અડદ સિવાયના કઠોળ, કંકોડા, સૂરણ, મધ વગેરે દ્રવ્યો ખોરાકમાં વધુ ગોઠવવાં.

○ પ્રમેહના દરદીએ ચાલવું, આસનો કરવા, દોડવું વગેરે લાભદાયી છે.

○ હળદર અને આમળાંનો આહાર અને ઔષધરૂપે પુષ્કળ ઉપયોગ કરવો તે સર્વોત્તમ છે.

o ગળો, શિલાજિત, કારેલાંનો રસ, મામેજવાનો રસ, જાંબુના ઠળિયા, કાચું બીલું, ત્રિફળા, વગેરે પણ તેનાં ઔષધ છે.

o ચંદ્રપ્રભાવટી, બૃહદ્ વસંતકુસુમાકર, બંગભસ્મ, મધુનાશિન્યાદિ ચૂર્ણ મામેજ્જક ઘનવટી વગેરે પણ તેમાં લાભકારક છે.

o પ્રમેહ મટયા પછી પણ ફરી ફરીને થનારો રોગ હોવાથી તેની દવા સતત ચાલુ જ રાખવી.

*

૨૪. તાવ-જ્વર

o આહાર-વિહારની ભૂલો કરવાથી કે ઋતુપરિવર્તનથી તાવ આવતો હોય છે.

o તાવ આવે કે તુરત ચાલુ કાર્યો બંધ કરી કેવળ નિર્વાત સ્થાનમાં આરામ કરવો.

o પરિશ્રમ, પ્રવાસ, ઠંડો પવન, સ્નાન, ભોજન, મૈથુન, ઔષધ વગેરે નવા તાવને વધારનારાં છે.

o તાવના દરદીએ શુદ્ધ હવા આવતી હોય પણ સીધો પવન ન આવતો હોય તેવા હૂંફાળા સ્થાનમાં પથારી કરવી.

o પાણી ચોથા ભાગે બાળેલું હોય તેવું અને ઓછું પીવું.

o પ્રવાહી કે ઘન કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર લેવાથી તાવ આગળ વધ્યા વિના રહેતો નથી. તેથી ચા, કૉફી, દૂધ, ગ્લુકોઝ, મોસંબી, પોપૈયો, મગનું પાણી, દ્રાક્ષ, મધ કે એવો કોઈ પણ આહાર ન લેવો. કેવળ ઉકાળેલા પાણી ઉપર નકોરડા ઉપવાસ (લંઘન) કરવા તે જ ટૂંકો અને સાચો ઉપાય છે.

○ શરીરે ટેમ્પરેચર હોય ત્યાં સુધી ઔષધો પણ ન લેવાં જોઈએ તેવું આયુર્વેદનું માનવું છે, કારણ કે ઔષધને પચાવવા જેટલો અગ્નિ પણ તાવના દરદીમાં ન હોય તો તાવ નવું નામ ધારણ કર્યા વિના રહેતો નથી.

○ ટાઈફોઇડ, ન્યુમોનિઆ, કોલેરા, મેનિનજાઈટીસ વગેરે સંન્નિપાત જ્વરના પ્રકારો તાવમાં આહાર–વિહારની ભૂલ થવાથી શરૂ થતા હોય છે.

○ તાવનું મૂળ કારણ મંદાગ્નિ અને મંદાગ્નિજન્ય આમ છે. તેને દૂર થવાનો પ્રયત્ન કર્યા વિના કેવળ ઔષધથી ટેમ્પરેચરને છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરશો તો મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજિયાત, ઉધરસ, શરદી, અશક્તિ, અરુચિ વગેરે લક્ષણો તો ચાલુ જ રહેશે અને ક્ષય, રક્તપિત્ત, અતિસાર જેવા અનેક રોગ થવાની શકયતા ઊભી થશે.

○ તાવને દૂર કરવાની કે આવતો રોકવાની દવાઓ નિર્દોષ વાપરો. તે માટેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ કરિયાતું છે.

○ પિત્તજ્વરમાં ખડસલિયો પિત્તપાપડો, વાળો, નાગરમોથ, સુદર્શન, ગળો, ગળોસત્ત્વ જેવાં કડવા રસવાળાં અને શીતળ ઔષધો વાપરો.

○ ફલ્યુને વાતકફજ્વર કહેવામાં આવે છે. તેમાં ત્રિભુવનકીર્તિ, આદુંનો રસ, તુલસીનો રસ, સૂંઠનો ઉકાળો વગેરે ઔષધો લેવાં.

○ સંન્નિપાત જ્વર (ટાઈફોઈડ) વગેરેમાં સંજીવની વટી, બૃહદ્ કસ્તુરી ભૈરવ, સુ. સૂતશેખર, અભયાદિ કવાથ અને કિરાતાદિ કવાથ વગેરે ઔષધો વખણાય છે.

○ જીર્ણજ્વરનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ ગાયનાં ક્ષીણ સાથે ગળોસત્ત્વ આપવું તે છે.

o મેલેરિયામાં તાવ ન હોય ત્યારે હળવો ખોરાક લેવો અને ઔષધોમાં લીમડાની અંતરછાલ, મામેજવો, સપ્તપર્ણ ઘનવટી, સુદર્શન ઘનવટી કે મધ સાથે હરડે વગેરેમાંથી યોજવાં.

o તાવના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં નિષ્ણાત વૈદ્યની સલાહસૂચના લેવી.

o આજે તાવમાં સાચી સારવાર ન મળવાને કારણે રોગનું પ્રમાણ દિન પ્રતિદિન વધતું જ જાય છે.

o તાવને અકાળે ઉતારવાનો કે દબાવવાનો પ્રયત્ન કરશો તો સરવાળે મોડું થશે અને તન-મન-ધનની ખુવારી થશે.

o તાવ તો શરીરમાં એકત્રિત થયેલા કાચા આમને પકાવવા આવે છે. શરીરને સ્વચ્છ-તંદુરસ્ત બનાવવા આવે છે એટલે એના આગમનથી ભયભીત ન બનો, તેને સાચી રીતે ઉતારશો તો સરવાળે લાભ જ થશે.

*

૨૫. દાઝવું

o દાઝવાનું પ્રમાણ વધારે હોય અને દરદી બેભાન થઈ ગયો હોય તો તુરત પૂરતી સારવાર મળે તેવા સ્થળે ફેરવવો. દાઝેલા ભાગ ઉપર પાણી ન રેડવું.

o ઘા ઉપર કપડું ચોંટયું હોય તો ઉતરડવું નહીં પણ આસપાસનો ભાગ કાતરથી કાતરી નાખવો.

o મોટા અને ભરાયેલા ફોડલા સોય, કાતર કે બાવળની શૂળ વડે ફોડી નાખવા.

o દાઝેલા ભાગ ઉપર તુરત જ કુંવારપાઠાનો રસ લગાડવો તે સર્વોત્તમ છે.

o ચૂનાના નિતર્યા પાણીમાં તલતેલ, કોપરેલ કે દિવેલ મેળવીને લગાડવું.

o રાળનો મલમ લગાડવો તેના જેવું એકેય અસરકારક ઔષધ નથી.

o દહીં, દૂધ, દૂધની તર, માખણ, ઘી, દાઝિયું તેલ, આમલીનું પાણી, બટાટાંનો છૂંદો, દિવેલ, વેસિલિન વગેરેમાંથી જે જે મળે તે દગ્ધ વ્રણ ઉપર લગાડવાં. માટીની ઠંડી પટ્ટી પણ મૂકી શકાય.

o આવા દરદીને ખૂબ પવનમાં કે પંખાના પવનમાં ન રાખવો. પવનની જરૂર પડે તો તાડના પંખા વડે પવન રાખવો. નવરાવવો નહીં, ઘરમાં ધૂપ કરવો. ક્રોધ, મૈથુન, અતિ પરિશ્રમ, દિવસની ઊંઘ તેના માટે સારી નહીં.

o વ્રણના દરદીના પથ્યાપથ્ય પ્રમાણે કાળજી રાખવી.

o ઔષધમાં સવારે-સાંજે-રાત્રે જેઠીમધચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

*

૨૬. દાદર

o દાદરને 'દરાજ' કે 'દદ્રુ' પણ કહેવામાં આવે છે.

o વિરુદ્ધ આહાર, કબજિયાત, મીઠાનું અતિસેવન, દિવાસ્વપ્ન વગેરે તેનાં મુખ્ય કારણો છે.

o દાદરનું સર્વોત્તમ ઔષધ કુવાડિયો [દદ્રુઘ્ન] છે. તેનાં બીજને લીંબુ કે છાસમાં વાટીને લેપ કરવો તથા તેનાં પત્રનો ક્વાથ કરી ધોવું તેમજ તેના પાનની મીઠા મોળી ભાજી ખાવી.

o શોધન તેલ, દદ્રુઘ્ન સોગઠી વગેરે તેમાં લગાડી શકાય.
o ખરજવામાં કહેવામાં આવેલી તમામ દવાઓ તથા આહાર-વિહાર દાદરમાં ઉપયોગી છે.

*

૨૭. દંતકૃમિ

o દાંતમાં સૂક્ષ્મ કૃમિ થવાથી ને ખવાઈ જતા હોવાથી તેમાં વાયુ ભરાઈને પીડા ઉપડે છે, હલે છે. અન્ન ભરાવવાથી ખોતરવાની આદત થતાં દાંત-દાઢ એક પછી એક પડવા માંડે છે.

o ગળપણ ખાવાનું બંધ કરવું કે ઓછું કરવું. ચા, ચોકલેટ, બિસ્કીટ, મીઠાઈઓ, બરફની વાનગી વગેરે પણ તેમાં અહિત કરે છે.

o દુઃખાવા વખતે હિંગ મૂકવી. કપૂરહિંગુ વટી દાઢના પોલાણમાં દબાવવી, ઈરિમેદાદિ તેલ કે તલતેલનાં કોગળા ભરવા, ગાલ ઉપર કાળીજીરી જેવાં કડવાં દ્રવ્યનો લેપ કરવો.
o ભોંય રીંગણીનાં બીજની ધૂમાડી લેવાનો પ્રયોગ કરવો તે અકસીર છે.

o ઠંડું પાણી ન પીવું. ઠંડું પાણી પીતાંવેંત જ દાઢમાં અસહ્ય શૂળ ઉપડે તો દાઢ કઢાવી નાખવી.

*

૨૮. દાંત આવવા

o નાનાં બાળકોને દાંત આવતી વખતે અસહ્ય પીડા થતી હોવાથી મોટા ભાગનાને તાવ, ઉધરસ, શરદી, ઝાડા,

શિરઃશૂળ વગેરે રોગ થઈ જતા હોય છે. તેમાં બાળક રડયા કરે છે. દૂબળું પડવા માંડે છે. રાત્રે રડે છે. લાળ પડયા કરે છે. બચકાં ભરે છે. મોંમાં કંઈક નાખ્યા કરવું ગમે છે. ખોરાક પૂરો લઈ શકતું નથી.

- જે જે ઉપદ્રવો જણાય તેની સારવાર ચાલુ રાખવી.
- મસૂડાં–પેઢાં ઉપર લીંડીપીપર અને આમળાંનું બારીક ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને પોચા હાથે ઘસવું.
- દંતોદ્દભેદાન્તક રસ, ગોદન્તી ભસ્મ, અરવિંદાસવ, અજાસ્થિ ભસ્મ, બાલ ચાતુર્ભદ્ર વગેરે ઔષધ યોગ્ય માત્રામાં ચાલુ રાખવાં.

*

૨૯. દષ્ટિ દૌર્બલ્ય

- આંખો નબળી પડવાથી હ્રસ્વ કે દીર્ઘ દષ્ટિના ચશ્મા આવવાની સંભાવના રહે છે.
- આંખો ખેંચાતી હોય, દૂરનું કે નજીકનું બરાબર વંચાતું ન હોય, આંખને પરિશ્રમ આપવાથી માથું દુઃખવા માંડી જતું હોય તો ચશ્માની તપાસ કરાવી લેવી સારી.
- ચશ્મા હોય તો યોગ્ય નંબર પ્રમાણે ચશ્મા શરૂ કરવા જોઈએ.
- વધુ વધી ગયેલા નંબર દૂર કરવા મુશ્કેલ હોવાથી શરૂઆતમાં જ આંખનું રક્ષણ કરવાનું અને યોગ્ય સારવાર કરવાનું શરૂ કરી દેવું.

○ ત્રિફલાઘૃત, સપ્તામૃત લોહ, પથ્યાદિ કવાથ વગેરે ચશ્મા આગળ વધતા અટકાવવા શરૂ રાખવા.

○ 'નેત્રરક્ષા' 'માં કહેવામાં આવેલાં સૂચનોનો અમલ કરવો.

*

૩૦. ધોળો કોઢ

○ ધોળા કોઢને 'સફેદ દાગ' અથવા 'શ્વિત્ર' પણ કહેવામાં આવે છે.

○ અઢાર પ્રકારના કુષ્ઠમાં આની મહાકુષ્ઠમાં ગણના કરવામાં આવી છે. તે મટાડવો ઘણો જ મુશ્કેલ છે.

○ એક વરસ સુધીમાં સારવાર કરવામાં ન આવે તો શ્વિત્ર કષ્ટસાધ્ય અને દસ વર્ષ સુધીમાં મટાડવામાં ન આવે તો અસાધ્ય થાય છે. જે દરદીના હોઠ, પાંપણ, વાળ, હાથ-પગનાં તળિયાં, ગુહ્યાંગો વગેરે સફેદ થઈ ગયેલ હોય તેનો ધોળો કોઢ લગભગ અસાધ્ય છે. આખા શરીરે કે પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય તો પણ મટતો નથી.

○ સફેદ દાગ થવાનું મુખ્ય કારણ વિરુદ્ધ આહાર છે. કબજિયાત, અતિ મીઠું, અતિ ગળપણ, અસંયમ, દિવસની નિદ્રા વગેરે પણ તેનાં કારણો છે.

○ તેમાં મીઠાને બદલે સિંધવ વાપરવો. કડવો રસ વધુ ખાવો. કબજિયાત થવા ન દેવી.

○ મહામંજિષ્ઠાદિ કવાથ, ખદિરારિષ્ટ, પથ્યાદિ કવાથ, ફલત્રિકાદિ કવાથ, શ્વિત્રહર લેપ, બાકુચી તેલ, ભલ્લાતક ઘૃત, આરોગ્ય વર્ધિની, ગંધક રસાયન, ચોપચિન્યાદિ-

ચૂર્ણ, ત્રિફલાચૂર્ણ, હરડે, ગોમૂત્ર વગેરે તેનાં પ્રસિદ્ધ ઔષધો છે.

- જાણકાર વૈદ્ય દ્વારા પંચકર્મ, લેખનકર્મ, રક્તમોક્ષણ વગેરે કરાવવાથી વહેલા ફાયદો થાય છે.
- પથ્યપાલન અને લાંબા સમય સુધી સતત સારવાર તેમજ પૂરતો પ્રયત્ન કર્યા સિવાય આ મહારોગ મટવો મુશ્કેલ છે.
- સૂર્યસ્નાન અને ગાયત્રીમંત્ર પણ ધોળો કોઢ મટાડવામાં ઘણા મદદગાર છે.
- ખેરસાર તેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ ગણાય છે.

*

૩૧. નસકોરી ફૂટવી

- ઉનાળામાં સખત તાપમાં ખુલ્લા માથે રહેવાથી, પિત્ત પ્રકૃતિના કારણે કે ઉર્ધ્વગ રક્તપિત્તના કારણે નસકોરી ફૂટે છે.
- નસકોરી બંધ કરવા માટે માથે ઠંડા પાણીની ધાર કરવી, નાકમાં પાણીનાં ટીપાં પાડવાં, માથે બરફ ઘસવો, માટી મૂકવી, નાકમાં દૂધનાં કે ઘીનાં ટીપાં પાડવાં.
- દરદીને સૂવરાવવો અને માથું નીચું રહે તેમ રખાવવું.
- કપાળે આમળાંના ચૂર્ણનો પાણીમાં કે ઘીમાં લેપ કરવો.
- નાકમાં દાડમનાં ફૂલને દૂધમાં કે પાણીમાં વાટી તેનાં ટીપાં પાડવાં, ફટકડી કે કાંટાળાં માયાંનાં ટીપાં પાડવાં.
- ચંદ્રકલા રસ, શોણિતાર્ગલ રસ, જેઠીમધ, લોધર, પ્રવાલભસ્મ, ત્રિફલા વગેરેનું સેવન કરાવવું તેમાં ફાયદાકારક છે.
- દરદીએ તીખો, ખારો, ખાટો, ગરમ ખોરાક બંધ કરવો.

ક્રોધ ન કરવો, તાપમાં ન ફરવું.

○ દૂધ, ઘી, ભાત, આમળાં, પરવળ, શીંગોડાં, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, ઘઉં, દાડમ, સાકર, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે ઠંડાં અને ગ્રાહી દ્રવ્યોનું સેવન વધુ કરવું.

*

૩૨. પક્ષાઘાત

○ પક્ષાઘાતને લોકભાષામાં 'લકવા' કહેવાય છે. જ્યારે અંગ્રેજીમાં 'પેરેલિસિસ' કહેવામાં આવે છે.

○ તેમાં કોઈ એક અર્ધું અંગ નિષ્ક્રિય બની જતું હોય છે.

○ મોટે ભાગે ઘડપણમાં વાયુ વધવાથી, અતિ પરિશ્રમથી, હાઈ બ્લડપ્રેસરના હુમલાથી કે માનસિક આઘાતને કારણે આ રોગ એકાએક શરૂ થતો જોવામાં આવે છે.

○ તેમાં આરામ કરાવવો, યોગ્ય નિષ્ણાતની તુરત સલાહ લેવી.

○ હુમલો થાય કે તુરત જ તાજું તલતેલ જેટલું પી શકાય તેટલું પીવાથી ઘણો પ્રતિકાર થઈ શકે છે.

○ પંચકર્મની તુરત શરૂઆત કરાવી દેવી તે તેનો સર્વોત્તમ ઇલાજ છે,

○ તલતેલ, દિવેલ, લસણ, સરગવો, આદું, સૂંઠ વગેરે તેમાં વધુ લેવાં.

○ રાસ્નાદિ કવાથ, દશમૂળ કવાથ, મહાયોગરાજ ગૂગળ, ત્રિફલા ગૂગળ, વાતરિ ગૂગળ, વાતવિધ્વંસ રસ વગેરે તેનાં અનુભૂત ઔષધો ગણાય છે.

○ મહા નારાયણ તેલ કે બલા તેલની માલિશ, નગોડ, એરંડો,

સરગવો કે આકડાનાં પાન પાથરીને લેવાયેલો પથારી શેક (પત્રસ્વેદ) તેમાં ઘણો જરૂરી છે.

○ બાળલકવાનું મોટું કારણ તાવને દબાવનારી દવાઓ લેવી તે છે. તેમાં અશ્વગંધા તેલની માલિશ કરવી, અજાસ્થિ-ભસ્મ, અશ્વગંધારિષ્ટ, લઘુ વસંત માલતી વગેરે આપવામાં આવે છે. બસ્તિકર્મ કરવાથી પણ તેમાં વહેલી તકે લાભ મળે છે.

*

૩૩. પાકવું

○ ઘા વાગવામાં–સદ્યવ્રણમાં–કહેવામાં આવેલ સારવાર કાળજી-પૂર્વક કરવામાં ન આવે તો પાક થતો હોય છે.

○ કેટલીકવાર કંઈ પણ વાગ્યા વિના પાક થતો હોય છે.

○ પાકી રહેલા ભાગને ખૂલ્લો ન રાખવો. તેના ઉપર વધુ પવન ન લાગે તે ધ્યાન રાખવું.

○ ખટાશ, ખારાશ અને ગળપણ વધુ ખાવાથી ઘામાં રસી થવાને કારણે પાકવાની દહેશત રહે છે.

○ વાગ્યા બાદ ધનુરની ચિન્તા હોય તેમણે લક્ષ્મીનારાયણ રસ, ટંકણખાર કે એકાંગવીર રસનું સેવન કરવાથી ધનુર-નો પ્રતિકાર થઈ શકે છે.

○ પકાવવા માટે મીઠું નાખેલી હળદર અને ઘઉંના લોટની પોટિસ ઘણી સારી. પારદાદિ કે બિરોજાદિ મલમ, દોષઘ્ન લેપ વગેરે પણ ઉપયોગી છે. પાકશોથને ફોડવા માટે કબૂતરની હગાર નાખી બનાવેલી પોટિસ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે.

o પાકેલાં ગુમડાંને સમયસર કપાવવામાં ન આવે તો ઘણું નુકસાન થતુ હોય છે; તેમજ કાચા પાકને કદાપિ કપાવવો પણ નહીં.

*

૩૪. પાયેારિઆ

o પાયેારિઆને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'દંતવેષ્ઠ' કે 'શીતાદ' કહેવામાં આવે છે.

o મંદાગ્નિ, આમાજીર્ણ, શરદી, કબજિયાત, મધુર-અમ્લ-લવણ દ્રવ્યેાનું અતિ સેવન, લેાહીવિકાર વગેરે તેના કારણમાં છે.

o દહીં, ગેાળ, કેળાં, અતિ મીઠું, મગફળી, ખાંડ, બરફ, વેજિટેબલ ઘી વગેરે દ્રવ્યેા પાયેારિઆવાળાને સારાં નથી.

o પાયેારિઆમાં રેાજ રાત્રે ત્રિફળા કે હરડે લેતા રહેવાની ટેવ પાડવી.

o ત્રિફલાગૂગળ ૨-૨ ગેાળી ત્રણ વખત ચાવીને પાણીમાં લેવી.

o ત્રિફળા, ફટકડી, લીમડાના કવાથ વગેરે તૂરાં-કડવાં દ્રવ્યેાના ગરમ કેાગળા કરવા.

o ઇરિમેદાદિ તેલ, જાત્યાદિ તેલ, તલ તેલ કે લીંબેાળીનું તેલ દાંતે લગાડવું અથવા તેના કેાગળા કરવા.

o 'પાયેારિઆ' ખરેખર તેા હેાજરીના વ્યાધિ છે. જ્યાં સુધી પાચન સુધરે નહીં ત્યાં સુધી તે મટવાની સંભાવના નથી.

○ લંઘન, લઘુ ભોજન, હળવો ખોરાક, તીખો-કડવો રસ વગેરે તેમાં હિતકારી છે.

○ પાયોરિઆમાં દાંત પડાવવાની મિથ્થા ક્રિયા કરશો નહીં. પેટ સુધરે તેવી સારવાર કરો.

*

૩૫. પ્રદર

○ સ્ત્રીઓને યોનિમાર્ગથી જે સ્રાવ થાય છે, તેને પ્રદર કહેવામાં આવે છે. લોકભાષામાં તેને 'શરીર ધોવાવું' 'શક્તિ જવી' 'લોહીવા' વગેરે નામે ઓળખવામાં આવે છે.

○ સફેદ સ્રાવ થાય તેને શ્વેતપ્રદર અને લોહીનો સ્રાવ થાય તેને રક્તપ્રદર (લોહીવા) કહેવામાં આવે છે. અતિશય સફેદ સ્રાવ થતો હોય તેને સોમરોગ કહેવામાં આવે છે.

○ અતિ મૈથુન, મળમૂત્રાદિ વેગોને રોકવાની આદત, અતિ પરિશ્રમ, નબળાઈ. અતિ સંતતિ, સગર્ભાવસ્થા, ગર્ભાશયની વિકૃતિ વગેરે કારણે પ્રદર રોગ થતો હોય છે. આ યુગમાં મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ આ રોગથી પીડાતી હોય છે.

○ પ્રદરાન્તક લોહ, પ્રદરરિપુ, સુવર્ણ વસંતમાલતી, લઘુ વસંત માલતી, ધાત્રી અવલેહ, અશોકારિષ્ટ, દેવદાર્વ્યાદિ કવાથ, ગોદન્તી ભસ્મ, ગળોસત્ત્વ, સંશમની વટી, ચંદ્ર-

પ્રભા વટી, પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ વગેરેમાંથી યોગ્ય ઔષધ યોગ્ય માત્રા સાથે પ્રદર રોગના પ્રકાર અનુસાર યોજવામાં આવે છે.

○ ગળો, આમળાં, હળદર, શીંગોડાં, મેથી, સૂંઠ, નાગકેસર વગેરે ઘરગથ્થુ ઔષધરૂપે આપવાથી લાભ થાય છે.

○ જેઠીમધ, ફટકડી, કાંટાળું માયું, લોધર વગેરે કષાય, સ્તંભન અને રોપણ ઔષધની ઉત્તરબસ્તિ કે ડૂશ લેવાથી ત્વરિત અને કાયમી રાહત મળે છે.

○ લોહીવામાં ચંદ્રકલા રસ, શોણિતાર્ગલ રસ, પ્રવાલ પિષ્ટી, ઘા-બાજરિયાની ગોળમાં ગોળી, આમલકી રસાયન વગેરે વધુ પરિણામદાયી છે.

*

૩૯. ફ્લ્યુ

○ 'એન્ફ્લ્યુએન્ઝા'નું ટૂંકું નામ 'ફ્લ્યુ' છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ તેનો સમાવેશ વાતકફજ્વરમાં થઈ શકે.

○ ફ્લ્યુને વ્યાપક અને ચેપી પ્રકારનો જ્વર માનવામાં આવે છે. હવા-પાણી-ઋતુ વગેરેની વિકૃતિ પણ તેમાં કારણભૂત છે.

○ ફ્લ્યુના દરદીએ સંપૂર્ણ આરામ કરવો, પવન ન લાગે તેવા નિર્વાત સ્થાનમાં સારા પ્રમાણમાં ઓઢીને સૂવું.

○ પાણી સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું, થોડી માત્રામાં પીવું.

○ સ્નાન ન કરવું.

ઘન કે પ્રવાહી ખોરાક બંધ કરવો. સાવ લંઘન કરી શકાય તેમ ન જ હોય તો સૂંઠ નાખેલો, થોડા દૂધવાળો ઉકાળો; મોળો ચા, કૉફી, મગનું પાણી, મમરા, રીંગણ-નો ઓળો વગેરે લેવું.

- તુલસી, ફુદીનો, સૂંઠ, આદું, લસણ, ગંઠોડા, મરી, અજમા, હળદર વગેરે તેમાં લાભદાયી છે.
- આદું કે તુલસીના રસમાં ત્રિભુવનકીર્તિ આપવાથી વહેલી તકે ફ્લ્યુમાંથી મુક્ત થવાય છે.
- તાવ અને શરદીનાં તમામ ઔષધો અને નિયમો ફ્લ્યુમાં યોજવાં.

આયુર્વેદિક સારવારથી ફ્લ્યુ સરવાળે વહેલો અને સંપૂર્ણ દૂર થાય છે.

*

૩૭. બહેરાશ

- કાનમાં સોજો કે પાક થવાથી, વાગવાથી, પાણી કે મેલ ભરાવાથી, ભયંકર અવાજના કારણ કે સળી વગેરે ભોંકવાથી કાનનો પડદો તૂટી જતાં બહેરાશ આવતી હોય છે.
- કાનનો પડદો તૂટવાથી આવેલી બહેરાશ લગભગ અસાધ્ય છે.
- જે કારણે બહેરાશ હોય તે કારણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

○ બાલબિલ્વાદિ તેલ કાયમ કાનમાં નાખતાં રહેવાથી બહેરાશ મટે છે યા તો ઓછી થાય છે.

○ સારિવાદિ વટી ૨–૨ ટીકડી રાત્રે સવારે પાણીમાં લેવાનું રાખવું.

○ અડદ, દહીં, કેળાં વગેરે બહેરાશના દરદીને સારાં નથી.

*

૩૮. બ્લડપ્રેસર

○ બ્લડપ્રેસર એટલે લોહીનું દબાણ તેને 'રક્તચાપ' પણ કહેવામાં આવે છે.

○ વધારે દબાણ હોય તો તેને હાઈ બ્લડપ્રેસર કે હાઇપર ટેન્શન કહેવામાં આવે છે. ઓછું દબાણ હોય તો તેને લો બ્લડપ્રેસર કહે છે.

○ પિત્ત પ્રકૃતિ, રક્તસાર વ્યક્તિ, ઉનાળો, ક્રોધ, ઉષ્ણ આહાર, અતિ ઉતાવળ વગેરે કારણે હાઈ બી. પી. અને ચિન્તા, શોક, અશક્તિ, લોહીની અલ્પતા, કૃષતા, વાયુના રોગો વગેરે કારણે લો બી. પી. ની શકયતા ગણવામાં આવે છે.

○ ઉપરનો ૧૫૦ અને નીચેનો ૯૦ ઉપર આંક હોય ત્યારે હાઈ બી. પી. અને ઉપરનો ૧૦૦ અને નીચેનો ૬૦ નીચે આંક જાય ત્યારે લો બી. પી. કહે છે.

○ તેમાં શારીરિક--માનસિક આરામ કરવો. વાયુ અને પિત્તનો પ્રકોપ ન થાય તેવા આહાર–વિહાર ગોઠવવા.

○ હાઈ બી. પી.માં સર્પગંધા, જટામાંસી, બ્રાહ્મી, શતા-

વરી, આમળાં, ત્રિફળા સ્વાદિષ્ટ વિરેચન વગેરે; જ્યારે લો બી. પી.માં અર્જુનારિષ્ટ, બૃહદ વાતચિન્તામણિ, અભ્રકભસ્મ, મકરધ્વજ, હેમગર્ભપોટલી રસ વગેરે આપવાં સારાં ગણાય છે.

- આ રોગને માનસિક સંબંધ ખૂબ હોવાથી તેનો સતત વહેમ રાખવો નહીં, મનને નબળું થવા દેવું નહીં.
- બ્લડપ્રેસરને અમ્લપિત્તનું એક લક્ષણ પણ માનવામાં આવે છે. અમ્લપિત્ત મટાડવાથી મોટે ભાગે હાઈપર ટેન્શન મટવાની શકયતા છે.
- આનંદ, પ્રાર્થના, સત્સંગ, પ્રાણાયામ, નિવૃત્તિ, સત્ત્વ-ગુણની વૃદ્ધિ વગેરે પણ બ્લડપ્રેસરમાંથી મુક્ત કરવા મદદગાર છે.

*

૩૯. મરડો (પ્રવાહિકા)

- મરડામાં આકડી આવીને મળ, લોહી અને આમ (જળસ) પડતા હોય છે.
- તેમાં મળને રોકવાના ઉપાય ન કરવા; પરંતુ મળ સરળતાથી પ્રવૃત્ત થાય તેવા ઉપાય કરવા.
- મરડાનું સર્વોત્તમ ઔષધ હરડે છે. મોટી માત્રામાં હરડે અથવા હરડે સાથે થોડી સૂંઠ કે બીલું મેળવીને આપવાથી તુરત રાહત થઈ જાય છે.
- સૂંઠના ગરમ ઉકાળામાં દિવેલ આપવાથી પણ મરડો તુરત કાબૂમાં આવી જાય છે.
- લોહી વધુ પડતું હોય અને પિત્તનાં લક્ષણ જણાતાં

હોય તેવા મરડામાં ઇસબગુલ છાશમાં કે બકરીના દૂધમાં લેવું તે ઘણું હિતકારક છે.

○ મરડાના દરદીએ વધુ પાણી પીવું નહીં, સ્નાન કરવું નહીં, પરિશ્રમ કરવો નહીં, ભારે ખોરાક ખાવો નહીં.

*

૪૦ મૂઢમાર

○ મૂઢમાર એટલે પછાડ અથવા વાગવું.

○ ચડતાં ચડતાં લથડવાથી, ઝાડ, મકાન કે વાહન ઉપરથી પડવાથી કે મારામારીથી મૂઢમાર થતો હોય છે. તેમાં લોહી નીકળતું નથી, પણ બેઠો માર વાગીને સોજો આવે છે. થોડા ઉઝરડા પણ થાય છે.

○ મૂઢમારમાં હાડકાને ઇજા થવાથી હાડકું ઉતરી ગયું હોય, હાડકામાં તીરાડ પડી (ફ્રેકચર થયું) હોય, હાડકું ભાંગી ગયું હોય ત્યારે પીડા ન થાય તે રીતે વહેલી તકે તેના જાણકાર હાડવૈદ્ય પાસે દરદીને પહોંચતો કરવો.

○ સાદા મૂઢમારમાં પીડા અને સોજાને દૂર કરવા દરદીએ સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ઉપર તેલનું સિંચન કરવું.

○ હળદર, મીઠું અને તેલને ગરમ કરી લેપ કરવો.

○ આવળનાં દોડવાં સાથે હળદર વાટી લેપ કરવો.

○ રસવંતીનો, દોષઘ્ન લેપનો, દશાંગ લેપનો કે અસ્થિ-સંધાનક લેપનો ગરમ લેપ કરવો.

○ લેપગુટી, શોથહરી ગુટી વગેરે દવા ગરમ કરી લગાડવી.

○ ખાવા માટે લાક્ષાદિ ગૂગળ, પુનર્નવા ગૂગળ, જેઠીમધ વગેરેનો ઉપયોગ સારો.

○ જેટલા ભાગમાં છોલાયું હોય ત્યાં ગરમ લેપ ન લગાડતાં કેવળ ઘી-મધ, જેઠીમધ–ઘી, જાત્યાદિ મલમ, જાત્યાદિ તેલ વગેરે લગાડી સદ્યવ્રણમાં કહેલા ઉપચાર કરવા.

*

૪૧. મૂર્છા (વાઈ)

○ હિસ્ટીરિઆ, વાઈ (અપસ્માર), સન્યાસ, મૂર્છા વગેરે કારણે દરદી બેભાન બનતો હોય છે.

○ સન્યાસના કારણે બેભાન થયેલા દરદીને તુરત જ ભાનમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં ન આવે તો તે રોગ લંબાય છે.

○ હિસ્ટીરિઆ (યોષાપસ્માર) મોટે ભાગે બહેનોમાં જ જોવામાં આવે છે. તેમાં જાતીય અને માનસિક કારણો મુખ્ય હોય છે.

○ બેભાન થવામાં ગરમીનું કારણ હોય તો ઠંડા ઉપચાર કરવા. ઠંડો પવન .ાખવો. મોં–આંખો પર ઠંડું પાણી છાંટવું.

○ વાયુ–કફનાં કારણો હોય તો કોઈ પણ તીખી કે તીક્ષ્ણ ઔષધિનું ચૂર્ણ નાકમાં ફૂંકવું (પ્રધમન નસ્ય આપવું) અથવા આંખમાં આંજવું કે તેની ધૂમાડી આપવી.

○ શ્વાસકુઠાર રસ, કાયફળચૂર્ણ, મરીચૂર્ણ, સૂંઠચૂર્ણ, લીંડી પીપરનું ચૂર્ણ વગેરેનો તેમાં ઉપયોગ નસ્યરૂપે થઈ શકે. હળદર, ગૂગળ, હિંગ વગેરેની ધૂમાડી આપી શકાય.

○ ચામડું, લસણ, ડુંગળી, હિંગ, એમોનિયા ગૅસ, વજ વગેરે તીવ્ર ગંધવાળાં કોઈ પણ દ્રવ્ય સુંઘાડવાથી મગજ જાગૃત થઈ શકે છે.

○ સારસ્વતારિષ્ટ, સ્મૃતિસાગર રસ, વચા ચૂર્ણ, સારસ્વત ચૂર્ણ, લસણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, જટામાંસી ચૂર્ણ, માલકાંકણી, શંખાવલિ ચૂર્ણ વગેરે ઔષધો તેમાં લાંબા સમય સુધી યોજવાં સારાં.

○ માનસિક કારણો હોય તો તેને પ્રથમ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

*

૪૨. રક્તપિત્ત

○ રક્તપિત્તમાં પાતળું પડેલું પિત્ત, રક્ત સાથે મળવાથી તેનું પ્રમાણ વધતાં શરીરનાં કોઈ પણ દ્વાર વાટે વધારાનું લોહી બહાર ધસી આવે છે. નસકોરી ફૂટવી, લોહીના ઝાડા થવા, પેશાબમાં લોહી પડવું વગેરેને રક્તપિત્ત કહેવામાં આવે છે.

○ લોકો જેને 'રગતપિત્ત' કહે છે તે બજારમાં હાથ પગ વળી ગયેલા કોઢિયા લોકોના રોગને આયુર્વેદમાં વાત-રક્ત (લેપ્રસી) કહેવામાં આવે છે. રક્તપિત્ત અને એના વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત છે.

○ તાપમાં તપવાથી, ગરમ ખોરાક ખાવાથી, ગુસ્સો કરવાથી, પિત્ત પ્રકૃતિથી, ગ્રીષ્મ શરદના અસહ્ય તાપથી રક્તપિત્ત થવાની શક્યતા છે.

○ રક્તપિત્તમાં ઠંડા ઉપચાર કરવા. આહાર-વિહાર પણ ઠંડા ગોઠવવા.

○ અરડૂસીનાં તાજાં પત્રનો સ્વરસ તેનું સર્વોત્તમ ઔષધ છે. આ ઉપરાંત જેઠીમધ, ગોદંતીભસ્મ, ગુલકંદ, ચંદ્રકલા રસ, શોણિતાર્ગલ રસ, પ્રવાલ ભસ્મ, આમળાં, નાગકેસર, વાસા સરબત વગેરે તેનાં સિદ્ધ ઔષધો છે.

○ નાક વાટેનું રક્તપિત્ત થયેલ હોય તેમાં "નસકોરી ફૂટવા"માં કહેલા ઉપચાર કરવા. મૂત્રમાર્ગી રક્તપિત્તમાં શતાવરી સર્વશ્રેષ્ઠ છે, ગુદમાર્ગના રક્તપિત્તમાં મોચરસ બકરીના દૂધમાં આપવો તે ઉત્તમ છે.

○ દૂધ-ભાત, ઘઉં, પરવળ, દૂધી, આમળાં, કેળાં, કાળી દ્રાક્ષ, ચીકુ, શેરડી, ખાંડ, ઘી, શીંગાડાં જેવાં ઠંડાં આહાર દ્રવ્યો લેવાં.

○ રક્તપિત્તવાળાએ રાઈ, મરચાં, તેલ, અડદ, કળથી, બાજરી, મીઠું, પાન, તમાકુ, દારૂ, સરગવો, ખાટાં પીણાં વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

*

૪૩. રક્તસ્રાવ

○ કોઈ પણ કારણે શરીરમાંથી લોહી વહી જાય તેને રક્તસ્રાવ કહેવામાં આવે છે. તેમાં 'રક્તપિત્ત'માં કહેલી સારવાર આપવી.

○ સદ્યવ્રણ એટલે કે ઘા વાગવાથી, કપાવાથી જે રક્તસ્રાવ થાય છે તેને તુરત જ બંધ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

o ઠંડા પાણીની ધાર તેના માટે શ્રેષ્ઠ છે. ઘા–બાજરિયાની રાખ, બાળેલું રૂ, રેશમ કે ઊનને બાળીને તેની રાખ દાબવી. સ્પિરિટ જેવાં ઠંડાં દ્રવ્યો દબાવવાથી પણ રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. હરડે, હળદર, લોધર, માટી, ફટકડી, જેઠીમધનું ચૂર્ણ વગેરે સખત રીતે દબાવી દેવાથી પણ રક્તસ્રાવ અટકે છે.

o ઘા મોટા હોય અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં રક્ત જતું હોય તો તેમાં ટાંકા લેવા વગેરે સારવાર માટે તુરત જ દવાખાનાનો આશરો લેવો સારો.

o જ્યાંથી લોહી વહેતું હોય તે ભાગ ઊંચો ન રહે તેમ દરદીને સુવરાવી દેવો કે બેસાડવો. ઘા અને હૃદય વચ્ચેના ભાગમાં દોરી કે પાટો બાંધી દેવો. અથવા હાથથી દબાવી રાખવું.

o કોઈ શિરા કે ધમની તૂટવાને કારણે રક્તસ્રાવ થતો હોય તો તેના પર ડામ દેવો તે પણ તાત્કાલિક પરિણામ આપે છે.

o આ માટે લિનિમેન્ટ રેવંચીની, અર્કલોબાન, પંચગુણ તેલ વગેરેમાંથી કોઈ ઔષધ ઘરમાં ઈમરજન્સી બોકસમાં રાખવું જરૂરી છે.

o આન્તર રક્તસ્રાવમાં ચંદ્રકલા રસ, શોણિતાર્ગલ રસ, ગોદન્તી ભસ્મ, ગળો સત્ત્વ વગેરે આપી શકાય. ઉપર દશાંગ લેપ કે માટીનો લેપ કરી શકાય.

*

૪૪. રાંજણ

- રાંજણને અંગ્રેજીમાં 'સાયેટિકા' અને સંસ્કૃતમાં 'ગૃધ્રસી' કહેવામાં આવે છે.
- તેમાં કોઈ એક પગની, કેડથી ઘુંટણ સુધીની 'સાયેટિક' નસ પકડાઈ જવાની દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. ગીધની પેઠે પગ ઉપાડી ઉપાડીને ખોડંગાતાં ચાલવું પડે છે.
- પક્ષાઘાતની પેઠે આ રોગમાં પણ પંચકર્મ દ્વારા વ્યવસ્થિત સારવાર જરૂરી છે.
- નગોડનાં પત્રનો વરાળિયો શેક સતત લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માલિશ માટે નગોડનું (નિર્ગુણ્ડી) તેલ વાપરવું અને નગોડનો એક એક ચમચી રસ દિવેલ સાથે કે સૂંઠના ઉકાળામાં સવાર-સાંજ આપવો તે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે.
- આહાર, વિહાર અને ઔષધ 'પક્ષાઘાત'માં જણાવ્યા પ્રમાણે ગોઠવવાં.

*

૪૫. લોહીવા

- વારંવાર કે વધુ વખત માસિક ચાલુ રહેવાના દરદને લોકભાષામાં 'લોહીવા' કહેવામાં આવે છે. તેમાં 'અત્યાર્તવ' 'રક્તપ્રદર' કે રક્તપિત્ત પ્રમાણેના આહાર, વિહાર અને ઔષધ ગોઠવવાથી ફાયદો થાય છે.
- આ રોગમાં આયુર્વેદિક સારવાર વધુ હિતકારી છે.

o ભોંય આમળીનો રસ, ચંદ્રકલા રસ, પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ, શતાવરી; સૂંઠના ટૂકડા નાખીને પાણી બળે ત્યાં સુધી પકાવેલું દૂધ; કષાય ચૂર્ણોના ડૂશ વગેરે તેમાં ખાસ પરિણામદાયી છે.

*

૪૬. લોહી વિકાર

o લોહીવિકાર એટલે લોહી બગડવું. તેને કુષ્ઠરોગ, ત્વચારોગ, ચામડીના રોગો વગેરે પણ નામ આપવામાં આવે છે.

o ખરજવું, દાદર, ધોળો કોઢ, ખીલ, કૃમિ વગેરે રોગોમાં જણાવેલાં કારણો, ઔષધો અને આહાર–વિહાર આમાં પણ લાગુ પડે છે.

o લોહી વિકારનું મુખ્ય કારણ વિરુદ્ધ આહાર અને સખત કબજિયાત ગણાય છે. ખારું, ખાટું અને ગળ્યું વધારે ખાવાથી પણ લોહી બગડે છે.

o મંજિષ્ઠાદિ કવાથ, આરોગ્યવર્ધિની, ગંધક રસાયન, ચોપચિન્યાદિ ચૂર્ણ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, ગરમાળો, વાવડિંગ વગેરે તેનાં મહત્ત્વનાં ઔષધ છે.

o લોહી વિકૃત થવાનું પ્રમાણ વધારે હોય અને રોગ જૂનો હોય તો રક્તમોક્ષણ (લોહી ખેંચવાની) ક્રિયા કરાવવી જરૂરી છે.

*

૪૭. વિષભક્ષણ

○ વિષભક્ષણ એટલે વિષ ખાવામાં આવવું. દૂધપાક, શિખંડ જેવી વાનગીમાં કરોળિયાની લાળ આવી જવી, દગાના કારણે ભોજનમાં સોમલ, અફીણ જેવાં ઝેર આવવાં, કલાઈ વિનાનાં વાસણમાં ખાટાં દ્રવ્યો રાખવાથી વિષ ઉત્પન્ન થવું, ઝેરી દવા માત્રાથી વધારે લેવાઈ જવી વગેરે કારણે વ્યક્તિમાં ઝેર ચડવાનાં લક્ષણો વ્યક્ત થતાં હોય છે.

○ તેમાં ગળું પકડાઈ જાય છે, ઊલટીઓ થવા માંડે છે, આંખોમાં ઘેન ભરાય છે, પેટમાં સખત ચૂંક ઊપડે છે. લવારો શરૂ થાય છે. પેટમાં અસહ્ય દાહ શરૂ થાય છે વગેરે ભિન્ન ભિન્ન લક્ષણો જાણવા મળે છે.

○ આવા દરદીની સારવાર તુરત જ શરૂ થવી જોઈએ. નિષ્ણાત ચિકિત્સક કે સુસજ્જ હૉસ્પિટલ દ્વારા યોગ્ય ઉપાય થવા જરૂરી છે.

○ સૌથી સારો ઈલાજ તાત્કાલિક ઊલટી કરાવી નાખવાનો છે, મીંઢળનો પાઉડર, અરીઠાંનું પાણી, લીમડાનો રસ, તાંદળજાનું પાણી, વજ વગેરેની યોગ્ય માત્રા આપીને તુરત ઊલટી કરાવવી, પુષ્કળ ઘી પિવરાવવાથી, ગાયનું છાણ ઘોળીને તે પાવાથી પણ સારી રાહત થાય છે.

○ શિરીષનાં બીજ, ચંદનનું ચૂર્ણ, મરીનું ચૂર્ણ વગેરે પણ ઘી સાથે પાઈ શકાય.

○ નસોતર, નેપાળો જેવાં ઝડપી અસર કરનારાં વિરેચનો પણ તેમાં લાભદાયી છે.

○ આવા દરદીને ઊંઘવા ન દેવો, મીઠું ખાવા ન આપવું.

*

૪૮. વીંછીનું વિષ

○ વીંછીનું વિષ ઉપર તરફ ચડતું જતું હોય છે અને અસહ્ય વેદના કરે છે.

○ તેમાં દરદીને ખાઈ શકે તેટલા ઘી–સાકર ખવરાવવાં.

○ નિર્મળીનું બી ઘસીને તેના ચીકણા પ્રવાહીનો લેપ કરવાથી કે બીજ દંશ ઉપર ચોંટાડી દેવાથી દશેક મિનિટમાં ઝેર ઊતરી જાય છે.

○ કચૂકો (આંબલિયો), નેપાળાનું બીજ વગેરે પણ ચોપડવામાં આવે છે.

○ દીવાસળીના તીખારાનો ડામ દીધા કરવાથી વીંછીનું વિષ હળવું પડે છે.

○ કાનમાં ડુંગળીના રસના ટીપાં પાડવાં, નાકમાં મીઠાનું સંપૃક્ત દ્રાવણ નાખવું. ડંખ ઉપર માટી મૂકવી.

○ દંશ ઉપર અઘેડાનાં પાનની લુગદી મૂકવી અને તેનાં પાન ચવરાવવાં.

○ વિષભક્ષણમાં જણાવેલાં વિષઘ્ન ઉપાય કરવા તથા આહાર–વિહારનું પાલન કરવું.

*

૪૯. શરદી-સળેખમ

○ મંદાગ્નિ, ઋતુ પરિવર્તન, કફપ્રકૃતિ અને આહાર–વિહારની

વિષમતાથી શરદી-સળેખમ થાય છે.

- ૦ શરદીમાં તાવ પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી તે વહેલી તકે કાબૂમાં આવી જાય છે.
- ૦ શક્ય હોય તેમણે એક-બે ઉપવાસ કરી નાખવા અથવા મગ, મમરા, ખાખરા, રીંગણ, બાજરી, ચણા, સરગવો, દાળ-ભાત જેવો સૂકો, લૂખો, ગરમ અને હળવો ખોરાક લેવો.
- ૦ શરદીમાં મંદાગ્નિ અને શીતગુણ હોવાથી લસણ, તુલસી, આદું, સૂંઠ, ગંઠોડા, મરી, મરચાં, તજ, લવિંગ, અજમા જેવા મસાલા સારા.
- ૦ શરદીના દરદીએ પાણી ચોથા ભાગે બાળેલું હોય તેવું જ પીવું. તેમાં બને તો સૂંઠનાં ટુકડા મૂકીને ઉકાળવું.
- ૦ શરદીમાં સ્નાન કરવું જ નહીં અને કરવું જ પડે તો ગરમ પાણી વાપરવું, માથે પાણી ન નાખવું.
- ૦ શેક, સ્વેદન, નાહ વગેરે ગરમ ક્રિયા તેમાં સારી.
- ૦ કપાળે સૂંઠ, આદુંનો રસ, તુલસી, તજ, લવિંગ, મરી તથા અજમાનો લેપ સારો.
- ૦ ઠંડો પવન, પ્રવાસ, સ્નાન, ભારે આહાર, ચિન્તા, શોક, દિવસની ઊંઘ વગેરે શરદીમાં અપથ્ય છે.
- ૦ ઉનાળાના તાપમાં તપવાથી થયેલી ગરમીની શરદી (પિત્તજ પ્રતિશ્યાય)માં ગરમ ઉપચાર ન કરવા.
- ૦ કફ અને વાયુપ્રધાન શરદી-સળેખમમાં તુલસી, મરી, આદું, ત્રિભુવનકીર્તિ રસ, ત્રિકટુ, લીંડીપીપર, શ્રૃંગભસ્મ, હરડે વગેરે ઔષધો મધના અનુપાનમાં યોગ્ય માત્રાથી યોજવાં.

o શરદીને સમયસર નહીં મટાડો તો ઉધરસ, ક્ષય કે શ્વાસનો પાયો નંખાશે.

o શરદીને પકાવજો. ક્યારેય કાચી દબાવશો નહીં. નહીં તો ફેફસાના, ગળાના તથા કાનના રોગો થયા વિના રહેશે નહીં.

*

૫૦. શિરઃશૂળ

o માથાના દુઃખવાના વાતજ, પિત્તજ, કફજ, કૃમિજ, રક્તજ, આધાશીશી વગેરે પ્રકાર છે. દરેકની ચિકિત્સા અલગ હોવા છતાં નીચે પ્રમાણેના ઉપાય કરવાથી તમામ પ્રકારમાં રાહત થશે.

o સૂંઠનો ટૂકડો દૂધમાં ઘસી તેનો કપાળે લેપ કરવો અને નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડવાં.

o અપામાર્ગક્ષાર ૧ ગ્રામમાં ગોદંતીભસ્મ ૧ ગ્રામ મેળવી કલાકમાં બે વખત ગરમ પાણી કે મધમાં લેવું.

o મહા લક્ષ્મીવિલાસ રસની ૧ થી ૨ ટીકડીઓ મધમાં, પાણીમાં કે સૂંઠવાળા દૂધમાં લેવી.

o શિરઃ શૂલાદ્રિવજ્ર રસની ૨-૨ ગોળી પીસીને પાણીમાં અર્ધા કલાકે બે વખત લેવી.

o ષડ્બિંદુ તેલનાં નાકમાં ટીપાં પાડવાં.

o માથાના દુઃખાવાને તુરત દબાવવા બજારૂ ટીકડીની ટેવ ન પાડશો. તે મગજ અને હૃદય માટે ખતરનાક નીવડશે.

o કબજિયાતના કારણે શિરઃશૂળ થતું હોય તો હરડે,

ત્રિફળા, ઇચ્છાભેદી રસ, અશ્વકંચૂકી જેવું કોઈક વિરેચન ઔષધ લેવું.

o ગરમીના કારણે શિરઃશૂળ થયું હોય તો કપાળે અને તાળવે ઘી ઘસવું, પગ ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવા, કપાળે ચંદન માટીનો લેપ કરવો. દૂધમાં સૂંઠ ઘસી તેનાં નાકમાં ટીપાં પાડવાં.

o કફ-વાયુના કારણે થયેલા શિરઃશૂળમાં શ્વાસકુઠાર રસ, સૂંઠ, મરી કે કાયફળનાં ચૂર્ણનું નસ્ય લેવું.

o માથાના કાયમી દુઃખાવામાં લાંબા સમય સુધી પથ્યાદિ ક્વાથ સવારે રાત્રે ૨-૨ શિરઃશૂલાદિ ટીકડી સાથે લેવો.

o અમ્લપિત્તના કારણે થતા શિરઃશૂળમાં ઊલટી કરાવવી, સૂતશેખર રસ, શતાવરી અને ગોદન્તીનું કાયમ સેવન કરાવવું.

o આંખોના કારણે થતા શિરઃશૂળમાં આંખની સારવાર લેવી.

*

૫૧. શ્વાસ-દમ

o શ્વાસ-દમના પાંચ પ્રકારમાંથી મહા શ્વાસ અને ઉર્ધ્વ શ્વાસ સદ્ય મારક હોવાથી અસાધ્ય છે. મૃત્યુ સમયે આ શ્વાસ દેખાતો હોય છે.

o પ્રતમક અને તમક નામના શ્વાસના પ્રકાર યાપ્ય એટલે કે દવા કરીએ ત્યાં સુધી રાહત રહે તેવા છે. આજે મોટા ભાગના શ્વાસના દરદી તમક શ્વાસથી પીડાતા જોવામાં આવે છે. તમક શ્વાસમાં કપાળે પસીનો વળે છે, સૂવાથી

શ્વાસ વધે છે, થોડો ચીકણો કફ નીકળવાથી રાહત રહે છે. ઋતુ પરિવર્તન સહન થતું નથી. દમના હુમલા વખતે દરદી હાંફે છે તેનો અવાજ પણ આસપાસ સંભળાય છે.

- શ્વાસનું સર્વોત્તમ ઔષધ ભારંગમૂળ છે. તેનો ઉકાળો તૈયાર લાવી શરૂ રાખવો જ જોઈએ. આ ઉપરાંત શ્વાસ-કુઠાર રસ, કનકાસવ, અર્કલવણ, લવિંગાદિ વટી વગેરે પણ ઉપયોગી છે.
- શ્વાસમાં વાયુ, કફ, મંદાગ્નિ, પરિશ્રમ વગેરે કારણભૂત હોવાથી તેમણે ઠંડો પવન, ઠંડું સ્નાન, ઠંડો-ચીકણો ભારે ખોરાક, પરિશ્રમી જીવન, મૈથુન, કબજિયાત વગેરે માફક નથી.
- શ્વાસના દરદીએ દહીં, બરફ, વેજિટેબલ ઘી, કેળાં, દૂધ, મગફળી, ચણા, વાલ વગેરે ન ખાવાં.
- આદું, લસણ, કાળી દ્રાક્ષ, રીંગણ, તલનું તેલ, સરસિયું તેલ, અજમા, હળદર વગેરેનો તેમણે વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- શ્વાસના હુમલા વખતે મીઠું મેળવીને ગરમ કરેલું સરસિયું કે તલતેલ છાતીએ ચોળી શેક કરવો. હળદર, મરી અને અડદ અંગાર ઉપર નાખી તેની ધુમાડી લેવી.

*

૫૨. સર્પવિષ

- દરેક સાપ ઝેરી ન હોવાથી સર્પદંશ થતા જ ગભરાવું નહીં, પરંતુ તેમાં ગાફેલ રહ્યા વિના તુરત ઉપચાર કરવા.

○ સાપનું ઝેર ચડયું હોય તેવા દરદીનો અવાજ બેસવા માંડે છે, ગળું રૂંધાય છે, ઉચ્ચાર થોથવાય છે. કડવા, તીખા વગેરે સ્વાદનું જ્ઞાન સમ્યગ્ થતું નથી. આંખો ભૂરી થવા માંડે છે, ઘેન ચડે છે, જીભ કાળી પડે છે અને સૂકાય છે, ગભરામણ થાય છે, ફેર ચડે છે અને ડંખ થયો હોય ત્યાં સોય ભોંકાયેલી હોય તેવા બે વ્રણ જણાઈ આવે છે, તેની ઉપર સોજા, રતાશ કે કાળાશ આવે છે અને વેદના થાય છે.

○ દંશના ઉપરના ભાગમાં સખત દોરી બાંધી દેવી, દંશને બાળી નાખવો, દંશમાંથી વિષ ચૂસી લેવું વગેરે તેના પ્રાથમિક ઉપચાર છે.

○ ઊલટી, ઝાડા રક્તમોક્ષણ વગેરે કરાવવાથી પણ વિષ શરીરમાં ફેલાતું અટકે છે.

○ છાણ, માટી, હળદર, મરી, અરીઠાનું પાણી, લીમડાનું પાણી, તાંદળજાનું પાણી, હળદર, ઘી, ચંદન, શિરીષનો રસ વગેરે પિવરાવવામાં કે તે પુષ્કળ પાઈને ઊલટી કરાવવામાં આવે છે.

○ સંજીવની વટી ૨–૨ ઘી સાથે બે કલાકે આપવી.

○ સાપોલિયાં (અળસિયાં) આઠ–દસ વાટી તેનું પાણી પાવું, મરઘીની ગુદાનો ભાગ દંશ સાથે ચોંટાડી, ઊખડે ત્યારે વિષ ઉતર્યા સુધી વારંવાર મરઘી બદલવી

○ દરદી બેભાન હોય તો પણ તેને પાંચ–સાત મજબૂત માણસોએ પકડી રાખી તેના કાનમાં પીપળાનાં ક્ષીર

લૂછાયા વિનાનાં તાજાં પાન પડદાને ન સ્પર્શે તેમ ખાસી ૧૦-૧૫ મિનિટ રાખવાં. દરદી બૂમેા પાડશે છતાં પ્રયેાગ ચાલુ રાખવાથી ઝેર તે પાનમાં ખેંચાઈ આવશે. આ પ્રયેાગ નિર્દોષ અને **અનુભૂત** છે.

o શક્ય હેાય તેમણે યેાગ્ય ચિકિત્સકની તુરત સલાહ લેવી.

*

૫૩. સસણી

o છાતીમાં કફ ભરાવાથી નાનાં બાળકેાને સસણીનેા રેાગ થતેા હેાય છે. તેને 'વરાધ,' 'ભરાઈ જવું' વગેરે પણ કહે છે.

o માતાના ધાવણની દુષ્ટિ, ઠંડી, ઠંડા પાણીનું સ્નાન, ભારે, ચીકણેા, ઠંડેા ખેારાક વગેરે કારણે સસણી થવાની શકયતા છે. વસંત, વર્ષા કે શિશિરમાં તે થવાની વધુ શકયતા છે.

o તેમાં ફેફસાંમાં પુષ્કળ કફ-વાયુ ભરાવાથી બાળકને શ્વાસ લેવામાં અવરેાધ થાય છે; પેટમાં વાયુ અને મળ ભરાવાથી પેટ ચડે છે; તાવ, ઉધરસ, ગળાનેા અવરેાધ વગેરે તેમાં જણાય છે.

o છાતીએ અજમા લગાડી, ઉપર નાગરવેલનાં દિવેલવાળાં પાન મૂકી, અજમાની પેાટલીનેા શેક શરૂ રાખવેા, પેટ ઉપર હિંગ અથવા દિવેલ લગાડી, ઉપર દિવેલવાળાં આકડાનાં પત્ર બાંધી વરાળિયેા શેક કરવેા.

o બાલ ચાતુર્ભદ્રચૂર્ણ, શ્રૃંગ્યાદિચૂર્ણ, શ્રૃંગભસ્મ, શ્વાસકુઠાર, ટંકણખાર ચૂર્ણ વગેરે તેમાં યોગ્ય માત્રામાં મધ સાથે દર બે બે કલાકે આપતા રહેવું, ખોખલી (તમાકુની ડાંખળી બાળીને સિંધવ સાથે કરેલું ચૂર્ણ) નામની દવા આપવાથી ઘણી જ રાહત રહે છે.

o વાસકાસવ, કનકાસવ, દશમૂલારિષ્ટ, અરવિંદાસવ વગેરે પણ તેમાં અસરકારક છે.

o શ્વાસ, ઉધરસ, આંચકી, શરદી વગેરેમાં દર્શાવેલા ઉપાયો તેમાં ઉપયોગી થાય છે.

*

૫૪. સંધિવાત

o સંધિવાતમાં સાંધા જકડાઈ જાય છે અને તેમાં દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. મોટે ભાગે આમાં નાના સાંધા દુઃખે છે અને રાત્રે, થાકયા બાદ, ઘડપણમાં તેમજ વાતપ્રકૃતિ કે વર્ષાઋતુમાં તેનું પ્રમાણ વધતું જણાય છે.

o આમવાત અને સંધિવાતનો તફાવત ખાસ જાણી લેવા જેવો છે. આમવાતમાં મોટા સાંધામાં સોજા સાથે અસહ્ય વેદના હોય છે, સૂઈને ઊઠયા પછી કે ખટાશ ખાધા પછી વધે છે, માલિશ અનુકૂળ આવતી નથી. અને તેમાં કફનાં અને આમનાં લક્ષણો સાથે સામેલ હોય છે. જ્યારે સંધિવાતમાં સોજા નથી હોતા, સૂઈને ઊઠયા બાદ, ખટાશ ખાધા બાદ સારું લાગે છે.

માલિશ તેમાં ખૂબ જ અનુકૂળ આવે છે. તેમાં કેવળ વાયુના અને અશક્તિના નિરામ લક્ષણો જોવા મળે છે.

- સંધિવાતમાં તલતેલ, દિવેલ, લસણ, અડદ, તલ, મેથી, ઘી તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાક વધુ લેવા. આરામ કરવો, કોઈ પણ તેલથી માલિશ કરવી, સ્નિગ્ધ શેક કરવો.
- ઊંઘ, આરામ, ચંપી, આનંદ તેમાં લાભદાયી છે.
- ચણા, વાલ, વટાણા, વાલોળ, ચોળી, કોદરી, જાંબુ, પાપડી, બરફ જેવા લૂખા, હળવા, ઠંડા અને વાયુકર ખોરાક બંધ કરવા.
- રાસ્નાદિ ક્વાથ, દશમૂલ ક્વાથ, મહાયોગરાજ ગૂગળ, લશુનાદિ વટી, બૃહદ્ વાતચિન્તામણિ રસ વગેરે તેમાં યોજવા જેવાં ઔષધો છે.
- સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિ વગેરે કર્મો તેમાં ખૂબ જ હિતકારી ગણાય છે.

૫૫. હરસ-મસા

- ગુદામાં અંદર કે બહાર બકરીના આંચળ જેવા નાના નાના અંકુર થાય છે તેને 'મસા' 'હરસ' 'અર્શ' કે 'પાઈલ્સ' કહેવામાં આવે છે.
- જો તેમાંથી લોહી પડતું હોય તો દૂઝતા મસા–રક્તાર્શ અને લોહી ન પડતું હોય તો સૂકા મસા-શુષ્કાર્શ કહેવામાં આવે છે.
- વધુ પડતી કાયમી કબજિયાત, મંદાગ્નિ, ગેસ, ઉભડક બેસવાની આદત, વાહનો ઉપર સતત મુસાફરી અને અતિ

સ્ત્રીસંભોગ વગેરે મસા થવાનાં અને વધવાનાં કારણો છે.

- મસાને થતાંની સાથે જ દૂર કરવામાં ન આવે તો દુશ્મનની પેઠે તે જીવનભર સતાવનારો રોગ છે.
- મસાના દરદીએ મગફળી, બાજરી, મકાઈ, બટાટાં, ગુવાર, મરચાં, ચણા, વેજિટેબલ ઘી, મેંદો, ચવાણા–ફરસાણ વગેરે ન લેવું અથવા ઓછું લેવું. વાસી ખોરાક ન ખાવો.
- હરસ માટે સર્વોત્તમ આહાર સૂરણ અને છાશ છે. દૂઝતા હરસમાં કાચી ડુંગળી, કોબી, તાજું માખણ, બકરીના દૂધની છાશ, કાળી દ્રાક્ષ, આમળાં, તલ વગેરે હિતકારી છે.
- હરસના દરદીએ હમેશાં હરડે લેવી તે સર્વોત્તમ છે. રોગની શરૂઆત હોય તો કેવળ હરડેથી જ કાબૂમાં આવી જાય છે. રોગ એક વર્ષથી વધુ જૂનો હોય તો ઘણી જ રાહત રહ્યા કરે છે. દૂઝતા હરસમાં ખાંડ કે ગોળ સાથે હરડે લેવી સારી.
- દૂઝતા હરસવાળા દરદીને પાચન સારું હોય તો રોજ ઈસબગોલ લેવું ફાયદાકારક છે. લોહી ખૂબ પડતું હોય તો મોળી છાશમાં ઇન્દ્રજવ લેવા સારા.
- મસા જૂના હોય અને પ્રમાણ વધુ હોય તો ક્ષારકર્મ દાહકર્મ કે શસ્ત્રકર્મ (ઑપરેશન) નો માર્ગ લેવાનું આયુર્વેદ સૂચવે છે.

*

૫૬. હેડકી

- હેડકીનો રોગ ઘણો ભયંકર ગણાય છે. સમયસર તેને મટાડવામાં ન આવે તો જીવલેણ પણ નીવડે છે.

○ મૃત્યુના લક્ષણરૂપે પણ ભારે પ્રકારની હેડકી શરૂ થતી હોય છે.

○ ખૂબ બોલવાથી, ગાવાથી, ઉજાગરો કરવાથી, ચિન્તા, શોક, ભયથી અને ઉપવાસ કરવાથી, વાયુ કરનારા ખોરાક ખાવાથી તથા ઉગ્ર કબજિયાતથી હેડકી થાય છે.

○ હેડકીના રોગીને ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળી, પાપડી, તુવેર, કોદરી, મકાઈ ગુવાર, ચીભડાં, બટાટાં, શકરિયાં, ધાણી વગેરે લૂખા અને વાયુ કરનારા ખોરાક ખાવા ન આપવા. તેલ, લસણ, હિંગ, અજમા, દિવેલ, લીંબુ, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે તેમાં વધુ આપવા.

○ હેડકીમાં સર્વોત્તમ ઈલાજ સૂંઠના ચૂર્ણમાં ગોળ અને પાણી મેળવીને બનાવેલાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં તે છે.

○ ષડ્બિન્દુ તેલ, તલતેલ, દિવેલ, અણુતેલ વગેરેનું નસ્ય પણ આપી શકાય.

○ સૂંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ, શ્વાસકુઠાર વગેરેનું પ્રધમન નસ્ય પણ તેમાં લાભ કરે.

○ કબજિયાત કારણભૂત હોય તો તલતેલ કે દિવેલની પિચકારી આપવી તે શ્રેષ્ઠ ક્રિયા છે.

○ પેટ ઉપર હિંગ ભરવી, સ્નિગ્ધ શેક કરવો, છાતીએ તેલ કે દિવેલ ચોળી સ્નિગ્ધ શેક કરવો.

○ હરડે, હિંગાષ્ટક, શિવાક્ષાર, ગંઠોડા, લવણ ભાસ્કર વગેરે વાયુનું અનુલોમન કરનારી દવાઓ આપવાથી હેડકીમાં ફાયદો જણાય છે.

*

૫૭. હૃદયરોગ

o આહાર-વિહારની અવ્યવસ્થા, માનસિક ખેંચાણ, કૃત્રિમ જીવન, લાગણીઓનું દબાણ, વિરુદ્ધ આહાર, કબજિયાત, મેદવૃદ્ધિ, બ્લડપ્રેસર વગેરે કારણે હૃદયરોગનું પ્રમાણ શહેરોમાં અને સુખી લોકોમાં વધતું જાય છે.

o વાતજ, પિત્તજ, કફજ, કૃમિજ વગેરે પ્રકારોમાં આયુર્વેદે ભિન્ન ભિન્ન સારવાર દર્શાવી છે.

o કબજિયાતના કારણે પ્રતિલોમ વાયુ થવાથી હૃદય તરફ દબાણ થતાં ઘણા લોકો કેવળ હૃદયરોગના વહેમથી જ પીડાતા હોય છે.

o હૃદયરોગના દરદીએ અતિ વ્યાયામ, અતિ આરામ, ઉજાગરા, દિવાસ્વપ્ન, અતિ પ્રવૃત્તિ, ચિન્તા, ભય વગેરેમાંથી મુક્ત રહેવા પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ. શાંત, સરળ, વ્યવસ્થિત અને સાત્ત્વિક જીવન તેના માટે ખૂબ જરૂરી છે.

o હૃદયરોગમાં શ્રેષ્ઠ ઔષધ અર્જુન છે. તેના ચૂર્ણની રાબ કે ખીર કરીને હંમેશાં લેવી. અર્જુનારિષ્ટ, અર્જુનસાર વગેરે પ્રવાહી ઔષધોનો પણ નિત્ય ઉપયોગ કરવો.

o હરડે, ત્રિફળા, ત્રિફલા ગૂગળ, આમળાં, સંગેયશબ પિષ્ટી, પ્રવાલ પિષ્ટી, શૃંગ દન્તી ભસ્મ, મુક્તા પિષ્ટી, મૃગશૃંગ ભસ્મ, સુવર્ણ ભસ્મ, જવાહરમોહરા પિષ્ટી, અભ્રક ભસ્મ વગેરે યોગ્ય માત્રા અને અનુપાનથી લેવાં.

o હૃદયરોગ સાથે હાઈ બ્લડપ્રેસર કે લો બ્લડપ્રેસર હોય તો તેમાં 'બ્લડપ્રેસર'માં જણાવેલી સૂચના પ્રમાણે ઉપાય ગોઠવવા.

*

વૈદ્યશ્રી શોભનનો આરોગ્યપુસ્તકોનો સેટ

* **સૌએ સમજવા જેવું** રૂ. ૬-
  સામયિકોમાં પ્રગટ થયેલા આહાર-વિહાર અને ઔષધને લગતા નિત્ય ઉપયોગી બુદ્ધિગમ્ય લેખો.

* **અનુભવનું અમૃત (બે ભાગ)** રૂ. ૧૮-૦૦
  રોજબરોજના અનેક હઠીલા વિશિષ્ઠ કેસનો રસપ્રદ સર્વોપયોગી અહેવાલ.

* **આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી** રૂ. ૫-૦૦
  રોગ અને આરોગ્ય અંગેના એકસો એકાવન પ્રશ્નોના ઉત્તર, સરળ શૈલીમાં.

* **રોજિંદા રોગો** રૂ. [illegible] ૦૦
  એકસો પરિચિત રોગોનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાય ઘેર બેઠાં થઈ શકે તે રીતે.

* **ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર** રૂ. ૩-૦૦
  સામાન્ય લોકો પણ સમજી શકે અને વૈદ્ય-ડૉકટરની સુવિધા ન હોય તેવી સ્થિતિમાં ઈમર્જન્સી ઉપાયો (બીજી આવૃત્તિ).

* **દિવ્ય ઔષધિ (ત્રણ ભાગમાં-સેટ)** રૂ. ૧૫-૦૦
  દરેક ભાગમાં ૨૦-૨૦ પ્રચલિત નિર્દોષ વનસ્પતિના ઘરગથ્થુ સેંકડો ઉપાયો, ઓળખ અને ગુણદોષ (પ્રત્યેક ભાગના રૂ. ૫)

* **તમેજ તમારા વૈદ્ય** રૂ. ૨-૫૦
  ત્રિફળા, હરડે, સૂંઠ, શતાવરી, હિંગાષ્ટક, સુદર્શન જેવાં ચાલીશ ઉપરાંત ચૂર્ણોની ઘરગથ્થુ સંપૂર્ણ માહિતી.

* **નિત્ય નીરોગી** રૂ. ૭-૦૦
  આહાર વિષયક સરળ સમજ આપતું લોકભોગ્ય પુસ્તક

આવરણ • દીપક પ્રિન્ટરી • અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧